

બાળ જન્મ અગાઉ માતાની

અને

પાંચ વરસ સુધીનાં બચ્ચાંની માવજત.



Care of the Expectant Mother
and
Child upto Five Years.



કર્તા:—

ડૉક્ટર (મીસ) જરબાનુ એદલજી મીરડી,

એલ. એમ. એન. એસ.

—૧૦—

ALL RIGHTS RESERVED

૧૯૩૦.

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૫૫૬૦ વર્ગિક

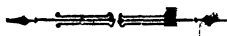
પુસ્તકનું નામ પ્રશ્નિ પખંતે અને નહી
રાખવાનાં આપનું

વિષય ૬૫૫ : ૩

બાળ જન્મ અગાઉ માતાની

અને

પાંચ વરસ સુધીના બાળકોની માવજત.



Care of the Expectant Mother
and
Child upto Five Years.



કર્તા:—

ડૉક્ટર (મીસ) જરબાનુ એદલજી મીસ્ત્રી,

એલ. એમ. એન્ડ એસ.



ALL RIGHTS RESERVED



૧૯૩૦.



કિંમત આના ૧૨.



ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ
૧૫૫૬૦

પ્રસ્તાવના.

લેડી હીરાંબાઇ કાવશાળ જહાંગીર (જુનીયર).

પશ્ચિમના દેશો સાથે સરખાવતાં હિંદુસ્તાનમાં બાળ મરણનું તથા મુવાવડ દરમિયાન માતાઓનાં મરણનું પ્રમાણ એટલું મોટું છે, કે નાહ-કની થતી વેદનાં અટકાવવા માટે, અને કમોતે માર્યા જતા જીવો બચાવા માટે, જે કંઈ ઉપાયો લેવામાં આવે તે સૌથી મોટી અગત્યનાં પગલાં ગણાય.

હું ખાતરીથી માનું છું કે ડૉ૦ મીસીએ તંદરોસ્તીનું રક્ષણ કરવા અને આરોગ્યતાનું જ્ઞાન ફેલાવા અર્થે આપેલી સલાહ અત્યંત પ્રશંસા પામશે.

આ નાનું પુસ્તક દરદો અટકાવાની બાબત પર ખાસ ભાર મેલે છે, કારણ ધણી દરદો મોટે ભાગે અટકાવી શકાય તેવાં છે. હું આશા રાખું છું કે તેમાં સમાયેલી સલાહ, અમલમાં મુકવાથી લાભકારક પરીણામ આવશે.

(સહી) હીલ્સા કા. જહાંગીર.

નેપીયન સી રૉડ,

મુંબઇ.

અભિપ્રાયો.

ક્રો. (મીસીસ) ડાસીઆઇ ર. જ. હાદાભાઇ. એમ. ડી.,

એમ. આર. સી. પી. (લંડન).

આ પુસ્તક હમેલદાર સ્ત્રી અને તરતનાં જનમેલાં બચ્ચાંઓની કેવી રીતે સંભાળ લેવી, તે બાબદનાં જ્ઞાનનો સ્ત્રીઓમાં ફેલાવો કરવાની ખાસ નેમથી રચાયેલું છે, કારણ બાળકનાં અને સુવાવડ દરમિયાન માતાઓનાં નિપજતાં મરણનું મુખ્ય કારણ, માતાઓની અજ્ઞાનતા છે. આવાં મરણોની સંખ્યામાંથી મોટે ભાગે ધણું અટકાવી શકાય તેવાં કારણોને આભારી છે.

ગુજરાતી ભાષામાં આવી જતનું પુસ્તક આ પેહેલુંજ છે, અને તે ધણું સોશ્યલ વરકર્સનાં વારંવાર થયેલા આગ્રહ ઉપરથી લખવામાં આવ્યું છે. ગરીબમાં ગરીબ વર્ગ પશુ તેનો લાભ લઇ શકે તેવી મતલબથી તેની કિંમત ધણી નજીવી રાખવામાં આવી છે.

લેખકે હિંદનાં બાળકોનાં હિતને લગતાં કામોનો (Infant welfare work) ખાસ અભ્યાસ કરીધેલો છે, અને “સોશ્યલ સર્વિસ લીગ” મારફતે ચલાવવામાં આવતા, સોશ્યલ વરકર્સ ટ્રેનીંગ ક્લાસમાં તેની શરૂઆતથી એ બાબદ ઉપર તેવણુ ભાષણો આપે છે.

(સહી) ડો. ર. જ. હાદાભાઇ.

એમ. ડી., એમ. આર. સી. પી. (લંડન).

રતનશાહ લોડજ,
આલતમંત રોડ, મુંબઇ.

ભેડી સૌં લક્ષ્મીબાઇ જગમોહનદાસ.

ડાક્ટર મીસ જરબાનું મીઠ્ઠીએ લખેલાં આ સંસારીઓને અનેક રીતે ઉપયોગી થતાં પુસ્તકને મેં વાંચ્યું છે, ને એની ઉપયોગીતા મને જણાઇ છે.

લખાણુ પારસી-ગુજરાતી હોવાથી પારસી બહેનોને વિશેષ ઉપયોગી થાય. કેટલીક ગુજરાતી બહેનોને બાળ ઉછેરવાના કામમાં ઉપયોગી થાય ખરું. પારસી બહેનોએ આ પુસ્તકને વધાવી લેવું જોઇએ.

લાં સૌં લક્ષ્મીબાઇ જગમોહનદાસ.

શ્રી નિવાસ,
નેપીયન સી રોડ, મુંબઇ.

મીસીસ ખડીજ શક્તિ તૈયબજી. જે. પી.

હૉં મીસ મીઠ્ઠીનું સુવાવડી સ્ત્રી અને નાનાં બાળકોની સંભાળને લગતું પુસ્તક વાંચી, હું ઘણી ખુશી થઇશું. ચોપડી ઘણી સહેલ ઢબે લખાયલી છે, અને હમેલ દરમિયાન, તથા સુવાવડ વખતે અને બાળ ઉછેરનાં કામમાં મદદ થઇ પડે તેવી ઉપયોગી બાબદનો તેમાં સમાવેશ થયલો છે.

દરેક કુટુંબમાં આ ઘણી ઉપયોગી ચોપડીની એક નકલ રહેવી જોઇએ.

(સહી) ખડીજ શક્તિ તૈયબજી. જે. પી.

કમર મનઝીલ,
એતવાડી મેન રોડ, મુંબઇ.

લેડી ઇબ્રાહીમ રહીમતુલ્લા.

હાલા ડૉ. મીસ મીસ્ત્રી,

તમારી ઇબ્રાહીમ અનુસરીને જે ચોપડી છપાવી બાહર પાડવાનો ઇરાદો તમે રાખો છો, તેની હાથે લખેલી કોપી મેં વાંચી છે. હું ખુશી સાથે લખવાને શક્તિવાન થઈશું કે હિંદ દેશની સ્ત્રીઓનાં જીવનને, ઘણી ઉપયોગી થઈ પડે તેવી અગત્યની બાબત ઉપર, તમે ઘણી કાબેલ રીતે લખાણ કરીશું છે. જે લોકો તેનો અભ્યાસ કરી, તેમાં સમાવેલી સુચનાઓ ઉપર અમલ કરશે, તેઓને ઘણી કિંમતી અને ઉપયોગી પુરવાર થયા વનાં રહેશે નહીં.

લા. દુવાગીર બહેન,

કુલસુમ ઇબ્રાહીમ રહીમતુલ્લા.

પેડર રોડ, મુંબઈ.

ડૉ. મંગલદાસ વી. મેહતા. એમ. ડી; એફ. આર. સી. એસ. (લંડન)

ડૉ. જરબાનુ મીસ્ત્રી જે ચોપડી છપાવવાનો વિચાર કરે છે, તેની હાથે લખેલી નકલ મેં વાંચી છે, અને લખવાને ખુશીશું કે હિંદુસ્તાનની, અને ખાસ કરીને મુંબઈ શહેરની અલગુ તેમજ કેળવાયેલી સ્ત્રીઓની લાંબા વખતની હાજત, એ ઉપયોગી ચોપડીએ પુરી પાડી છે. મને બરોસો છે કે તે સર્વ જણ હોંશ અને ઉત્સાહથી વાંચશે, અને હિંદુસ્તાનમાં સુવાવડ દરમ્યાન થતાં માતાનાં, અને બાળકોનાં મરણનું પ્રમાણ ઘટાડવામાં, મોટે ભાગે તે ફત્તેહમંદ નિવડશે. આપણા શહેરની હાલતથી પુરતાં માહિતગાર હોવાથી, અને મુંબઈ ઇલાકાની ધનિક વેલફેર સોસાયટીની શરૂઆતમાં તેનાં સંબંધમાં આવેલાં હોવાથી, ડૉ. મીસ્ત્રીએ વિગતવાર પોતાનો વિષય દર્શાવ્યો છે.

હું તેવણ સાથે તદ્દન મળતો થાવું છું, કે દરેક સુવાવડખાતાઓ સાથે Ante-Natal ખાતું જોડાયેલું હોવું જોઈએ, કારણ કે હાલનાં

વખતમાં સુવાવડ વખતે થતાં દરદો અટકાવવાને માટે, તેનું જોડાંણ સૌથી અગત્યનું છે. હયાં મને જણાવવાને ખુશાલી ઉપજે છે કે હિંદ દેશની પેહેલી ગણાતી મુંબઇની મ્યુનીસીપાલીટીએ, આખરે આવાં ખાતાંઓ ઉધાડવાની જરૂરીયાત સ્વિકારી છે, અને તેની યોજનાં ધડી કહાડી, ટુક મુદતમાં તેને અમલમાં મુકવાની મંજૂરીયાત આપી છે.

ચોપડી સાદી અને સહેલ રીતે લખાયેલી છે, અને ઘણી રસીલી અને બોધકારક છે. હિંદુસ્તાન દેશની અજ્ઞાન સ્ત્રીઓના મુંગા આશીર્વાદ ડૉ. મીસ મીસ્ત્રીને યોગ્ય રીતે ઘટે છે.

(સહી) મંગલદાસ વી. મેહેતા.

રૂક્મણી હિંદુ સુવાવડખાતું,
ચોપાતી, મુંબઇ.

ડૉ. ફરામરોઝ રૂ. પારખ, એમ. ડી., એમ. આર. સી. એસ.
વગેરે વગેરે.

ડૉ. મીસ જરબાનુ મીસ્ત્રીનું પુસ્તક મેં વાંચ્યું છે, અને કંઈપણ આંચકા વગર, આવાં એક ઉપયોગી અને છેલ્લાંમાં છેલ્લી ઢબ ઉપર રચાયેલાં પુસ્તકની ઘણી મોટી અગત્યતા ઉપર ભાર મુકું છું. આ ચોપડીમાં સમાયેલી બાબત સાથે, ૨૦ વરસ સુધીનાં નિકટ સંબંધ ધરાવનાર તરીકે ડૉ. મીસ મીસ્ત્રીને તેઓની સ્તુત્યપાત્ર જેહેમત માટે મુબારકબાદી આપતાં, મને મોટી ખુશાલી ઉપજે છે. મારી ખાતરી છે કે અજ્ઞાન માતાઓમાં પોતાની ચોપડી મારફતે જે જ્ઞાનનો ફેલાવો તેવણુ કરશે, તે માટે આ સ્ત્રીઓ ડૉ. મીસ મીસ્ત્રીનાં આભારી બન્યા વીના રહેશે નહીં.

ફરામરોઝ રૂ. પારખ.

ડૉ. પારખની હોસપીતાલ,
સેન્ડહર્સ્ટ રોડ, મુંબઇ.

હોં મા. પી. કેરાંવાલા.

એમ. ડી., એફ. આર. સી. એસ. (લંડન.)

ડાક્ટર મીસ જરઆનુ મીસ્ત્રી પારસી કોમમાંજ નહી, પણ મુંબ-
ઈની સર્વ લાઘવંધ કોમોમાં એક કાબેલ સ્ત્રી તખીબ, તથા સોશ્યલ
વરકર તરીકે જાણીતાં છે. એવણુ બેહેનને હાથોનાં સંસારી બાબદોનાં
કામો, તથા લખાણોથી આપણે સર્વે માહીતગાર છીએ, અને હાલમાં એવણે
ધણેક ઠેકાણેની માંગણીને માન આપી, ધણી જેહેમતે એક નાનું, સરળ
અને સસતું પુસ્તક આપણી હિંદી માતાઓ તથા બાળકોને, પશ્ચીમની
તખીબી વિદ્યા તથા શોધોનો, લાભ આપવાની મતલબથી બહાર પાડવાનું
માથે લીધું છે, જે ખચીતજ એવણુ બેહેનની, આપણી માતાઓ તથા
બાળકો પ્રત્યેની ચાલુ કાળજી અને જેહેમતનો એક વધુ પુરાવો પુરો પાડવા
ઉપરાંત, હિંદી માતાઓ અને બાળકોને આશંકે ફાયદો કરી, કમેંતે માયા
જતા ધણાક જનો અચાવી શકશે એમાં સંદેહ નથી. ખાસ કરી સુવા-
વડ દરમિયાનની અનેક પ્રકારની વ્યાધીઓ, દરેક સુવાવડી બાધને થવીજ
જોઈએ, અને તેના તખીબી ઉપાયો કરવાની કશી અગત્યતા નથી, એવા
આપણા દેશની માતાઓમાં જડ ધાલી બેઠેલા હાંનીકારક ખ્યાલો દુર કરી,
તેઓને સવખતે, તખીબી મદદ લઈ પોતાની તથા પોતાનાં બાળકોની તંદ-
રાસ્તી અને જીંદગી સુધારવા વધારવાનાં એક અગત્યનાં સાંધણુ તરીકે,
બેહેન જરઆનુ મીસ્ત્રીની કલમથી લખાયલું આ નાનું પુસ્તક, ગરીબ
તેમજ તવંગર, દરેક કોમનાં કુટુંબોમાં ફેલાવો પામે, તે જોવા હું સદા
આતુર રહીશ. આમીન.

(સહી) મા. પી. કેરાંવાલા.

ડાક્ટર કેરાંવાલાની હોસપીતાલ,
નં. ૨૧, સ્ટ્રેટર રોડ, મુંબઈ.

૬૦ સોરાળ જ. મેહરહોમજી, એમ. ડી., એફ. સી. પી. એસ.

૬૦ મીસ જરખાનુ મીસ્ત્રીનું આ નાનું પુસ્તક “હમેલદાર સ્ત્રીની તથા પાંચ વરસ સુધીનાં બાળકની માવજત” આપણી પારસી આશ્વા-વંત માતાઓ માટે ધણું ઉપયોગી થઇ પડશે. ધણીક વેળા આશ્વાવંત માતાઓ આવી રીતનાં સમજ આપનારાં પુસ્તક માટે પુછપરછ કરે છે, અને એવાં સંગીન અને સમજ આપનારાં પુસ્તકની ગેરહાજરીમા, કાંઇક ઉપર ટપકેતું વાંચી, ધણાં લુલ્લરેલા વિચારો મનમાં બેસાડી, પોતાની તંદરોસ્તી તેમજ બચ્ચાંની ખિલવણી ઉપર માઠી અસર કરે છે. આ નાનું પુસ્તક ધણીજ સેહેલી અને સરળ ભાષામાં લખાયું છે, કે જે દરેક બાઇ સેહેલાઇથી વાંચી, સમજી અને તે ઉપર અમલ કરી શકે તેમ છે. પારસી બાઇઓ ઉપરાંત હીંદુ અને મુસલમાન બાઇઓને પણ ધણુંજ ઉપયોગી અને સલાહ આપનાર થઇ પડશે.

આ પુસ્તકમાં કેાઇ પણ ઠેકાણે અધરા, યા નહી સમજ પડે તેવા, યા તખીખી શબ્દો વાપરવામાં આવ્યા નથી, એ આ ચોપડીની ખાસ ખુબી છે.

મેટાં બાળ મરણનાં પ્રમાણથી માતાઓનાં મન ઉપર ધણી માઠી અસર થાય છે, અને જે કમનસીબે એક માતાનું ‘પેહેલું’ બચ્ચું મરણ પામે છે, તે તે માતાની તંદરોસ્તી અને મનની સ્થિતિ ઉપર ધણી ખરાબ અસર કરે છે, અને તે પછીનાં જન્મેલાં બાળકો ધણાં આસુદાં હોતાં નથી, અને પછીની એલાહ પણ વધુ નબળી પડતી જાય છે.

આ નાનાં પુસ્તકમાં ૨૨ પ્રકરણો આમેજ કરવામાં આવ્યાં છે, અને દરેક પ્રકરણ ધણીજ સંભાળથી અને સરળ રીતે રચાયલું છે, ખસુસ કરીને, હમેલદાર સ્ત્રીની તંદરોસ્તી સંભાળવાની અગત્યતાનું પ્રકરણ, ધણીજ કાળજીથી લખવામાં આવ્યું છે. એ સ્થિતિમાં જે જે બિમારીઓ લાગુ પડવાનો સંભવ હોય, તેનાં ચિન્હો વગેરે ધણી સ્પષ્ટ રીતે આપેલાં હોવે, હમેલદાર સ્ત્રીઓને અમુક બિમારીનાં ચિન્હો જણાતાં, તુરત ડૉક્ટરની સલાહ લીધાથી આ બિમારીઓ દુકમાં કાણુમાં આવી વધુ નુકસાણુ કરતાં અટકાવી શકાય છે.

Ante-Natal Clinic.

આ પુસ્તકમાં આજ એક શબ્દ ડૉ. જર્યાનુએ અંગ્રેજીમાં લખ્યો છે, કારણ કે એનો ગુજરાતી ભાષામાં મનમાનતી રીતે અર્થ બેસાડી શકાતો નથી. છતાં “હમેલ દરમિયાન માતાની તબીબેત સંભાળનારું ખાતું” અનુકુળ થઇ પડશે. આવાં ખાતાંમાં લેવાતી સંભાળ વિષેનું ડૉ. બાઇ જર્યાનુનું લખાણ આ પુસ્તકમાં વાંચી જે દરેક હમેલદાર બાઇ અમલ કરે તો ઘણોજ ફાયદો થાય. હાલમાં મુંબઈમાં એવાં ખાસ ખાતાં નથી, પણ જે હમેલદાર બાઇઓ અમુક હોસ્પીટલ યા સુવાવડખાતામાં અગાઉથી નામ નોંધાવે છે, તે ખાતાંનાં તબીબને મહીને સલાહ લે, તો લગભગ સ્થપાયેલી Clinic માં જઈ સલાહ લેવા બરાબર છે.

મારી પોતાની હોસ્પીટલમાં Ante-Natal Ward રાખવામાં આવ્યો છે, જ્યાં સલાહ આપવા ઉપરાંત જે અગત પડે છે, તો બિમાર બાઇઓને પ્રસુતી અગાઉ, મહીનો યા બે મહીના સુધી હોસ્પીટલમાં રાખી માવજત કરવામાં આવે છે.

પોતાનાં બચ્ચાંની તંદરોસ્તી માટેનું કાંઈજી જેઘતું અગત્યનું જ્ઞાન આ પુસ્તકમાંથી મળી શકશે.

આ પુસ્તક રચવા માટે ડૉ. બાઇ જર્યાનુને મોટો ધન્યવાદ ધટે છે. આ નાતું પુસ્તક દરેક કૌમતી બાઇઓ માટે ઉપયોગી થઇ પડી, માતાઓની તથા બચ્ચાંઓની તંદરોસ્તી વધારવામાં અગત્યનો ભાગ બજાવશે, અને ભવિષ્યની તંદરોસ્ત ઓલાદનો એક સંગીન પાયો થઇ પડશે.

(સહી) સોરાબ જ. મેહરહોમજી.

૬૦ મેહરહોમજીની હોસ્પીટાલ,

તારદેવ, મુંબઈ.

મારી તરફનાં બે બોલ.

એક દેશની ચઢતી પડતીનું તોલ તેની દોલતથી નથી થતું, પણ તે દેશની પ્રજાની તંદુરસ્તી, આંધો અને મનોવૃત્તીથી થાય છે.

દુન્યાનાં બીજા દેશો સાથે સરખાવતાં હિંદુસ્તાન દેશમાં, અને ખાસ કરીને મુંબઈ જેવાં આગલ વધેલાં શહેરમાં પણ સુવાવડ દરમિયાન માતા-ઓનું, અને પહેલા બાર મહીના દરમિયાન બાળકોનું મરણનું પ્રમાણ છેલ્લાં કેટલાંક વરસો થયાં ચોંકાવનારી હદે વધી ગયું છે. અભણ વર્ગમાંજ કાંઈ મરણનું પ્રમાણ વધી ગયું નથી, પણ કેળવાયેલા અને આગળ વધેલા વર્ગમાં પણ તે વધુ પ્રમાણમાં છે.

વધુમાં હિંદુસ્તાન દેશમાં માણસની જીંદગી ટુકડા હોય છે. ટુકડાં કહેતાં, આપણાં દેશમાં તંદુરસ્તી અને જીંદગીનો જેટલો નાહકમાં નાશ થાય છે, તેટલો બીજા પશ્ચિમના કોઈપણ દેશમાં નથી થતો. તેનાં મુખ્ય કારણો આરોગ્યતા અને તંદુરસ્તી જાળવવાનાં જ્ઞાનની ગેરહાજરી છે.

આ દેશમાં બચ્ચાંનાં મરણની સંખ્યા પહેલા બાર મહીના દરમિયાન સાધારણ રીતે વધુ હોય છે, અને ખાસ કરીને પહેલા એક મહીનામાં તે સૌથી વધુ હોય છે. જ્યારે પશ્ચિમના દેશમાં દર ૧૦૦૦ જન્મે ૭૦ થી ૮૦ બાળકો પહેલા બાર મહીનામાં મરણ પામે છે, ત્યારે હિંદ દેશમાં દર ૧૦૦૦ જન્મે ૩૫૦ થી ૫૦૦, અને કેટલાક ભાગમાં તો તેથીબી વધુ પ્રમાણમાં મરણો નિપજે છે.

બચ્ચું જો પહેલા બાર મહીના પસાર કરી જાય છે, તો ઘણું ખર્ચ તે તંદુરસ્ત રીતે સહેલાઈથી બચપણ પસાર કરી, જવાનીમાં આવે છે.

બાળકની જીંદગીના પહેલા બાર મહીના ઘણા ધાસ્તી ભર્યા રહે છે. તેનું કારણ મોટે ભાગે બાળકને ઉછેરવાનાં વહેવાર જ્ઞાનની અજ્ઞાનતા અને ઉપરનું દુષ્કર્મ આપવાની ખોટી રીત છે.

પશ્ચિમના દેશમાં લગભગ દરમ્યાન જ્યારે હજારોની સંખ્યામાં પુરૂષો માર્યા ગયા, ત્યારે તે ખોટા પુરવા માટે કુદરતી રીતે પોતાનાં દેશમાં નિપજતાં મોટાં બાળ મરણ ઘટાડવા તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચાયું. રક્તે રક્તે તે હીલચાલ તરફ દુન્યાના બધા ભાગોની માફક હીંદુનું પણ ધ્યાન ખેંચાયું, અને તે હીલચાલ મોટાં શેહેરોમાં ઉપાડી લેવાને પરીણામે, તે ભાગોમાં પણ ધીમે ધીમે બાળ મરણનું પ્રમાણ ઓછું થવા માંડ્યું છે; પણ કમનસીબે સુવાવડ દરમ્યાન સેંકડો સ્ત્રીઓનાં નાહકમાં નિપજતાં મરણ તરફ અહીંયાના લાગતા વળગતાઓનું ઝાઝું ધ્યાન ખેંચાતું દીસતું નથી.

આગલા જમાના સાથે સરખાવતાં, હાલના જમાનામાં સુવાવડ દરમ્યાન વધુ પ્રમાણમાં મરણ નિપજવાનાં મુખ્ય કારણોમાં બન્યું પેટમાં હોય ત્યારે અને સુવાવડના દશ દિવસ પછી સ્ત્રીઓની પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવાની ધટતી કાળજીની, તેમજ પ્રતિકારક ખોરાકની ગેરહાજરી છે.

આજ કાલનો જમાનો રોગો અટકાવાનો છે. દુન્યાના બધા ભાગો “ઉપાય કરતાં અટકાવ ભલો છે” તે કહેવતનું સિધ્ધાંત સ્વિકારવા લાગ્યા છે, અને તેને આધારે હોસ્પિટાલો બાંધી શેહેરીઓ માંદાં પડે ત્યારે તેઓની માવજત કરવા પાછલ પૈસા ખર્ચવાને બદલે, તેઓને તંદુરસ્ત અને સુખી રહેતાં શિખવવા પાછલ તેટલાજ પૈસા ખર્ચવા હજાર બલકે લાખ દરજ્જે વધુ ફાયદાકારક છે, એમ અનુભવ ઉપરથી સમજતા થયા છે. હિંદ દેશે પણ આ અગત્યની બાબતમાં પશ્ચિમના દેશોની હરોલમાં આવવું જોઈએ. જેમ બીજા બધા રોગો અટકાવી શકાય છે, તેવીજ રીતે બચગી, અને હમેશ તથા સુવાવડ દરમિયાન થતા રોગો પણ સુવાવડના ખાસ નિયમો પાળવાથી, અને ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે વર્તવાથી અટકાવી શકાય છે, અથવા તેઓથી નિપજતાં મરણની સંખ્યા ઘટાડી શકાય છે.

બાળ મરણ અને સુવાવડ દરમ્યાન નિપજતાં માતાના મરણ ઘટાડવાનો સંપુર્ણ ઇલાજ એ છે કે દરેકે દરેક શેહેરી, સ્ત્રી તથા પુરૂષોને, આ અમલની બાબતનું જ્ઞાન આપવું જોઈએ, અને તેને વહેવાર રીતે અમલમાં મુકતાં શિખવવું જોઈએ. આ બાબતમાં પુરૂષોની સામેલગીરી બધી અગ-

ત્યની છે, કારણ તેઓના સહાય વગર એ કામ ફતેહમંદીથી પાર ઉતારવું મુશ્કેલ છે.

મારો વિષય પાંચ વરસ શુધીનાં બાળકો માટે લંબાવાની મુખ્ય નેમ બચ્ચાનું ચારિત્ર—સારી રીતભાત, સારો સ્વભાવ, ધરમ તરફનું માન તથા સદ્ગુણ,—ખિલવવાનો પાયો નાનપણથીજ નાંખવાની અગત્યતા પુરવાર કરવાની છે. કેળવણીની સૌથી પહેલી નેમ ચારિત્ર ખિલવવાની હોવી જોઈએ, કે જેથી માનવંત, આબરૂદાર, પ્રમાણિક અને વિશ્વાસુ શેહેરીઓ બની શકે. તે નેમ આજકાલનો આપણો અભ્યાસક્રમ બીલકુલ પાર નથી પાડતો. સ્કુલમાં તે તરફ બીલકુલ ધ્યાન નથી અપાતું, પણ વધુ ખેદકારક બીનાં તો એ છે કે ઘર, કે જ્યાં આપણાં બચ્ચાંનાં ભવિષ્ય માટેનાં સારાં ચારિત્રનો ખરો પાયો નખાવો જોઈએ, અને જે માખાપના સારા દાખલા અને કાળજીથીજ થઈ શકે છે, તે અગત્યની બાબત તરફ માખાપ તદ્દન બેપરવા છે. એ બેપરવાઈનાં માઠાં પરીણામ તરફ તેઓનું ધ્યાન ખેંચવાની મારી ફરજ સમજી છું. ગમે તેવું શિખેલું ભણેલું, આબરૂદાર કુટુંબનું, મોભા અને પૈસાવાલું માણસ પણ સારી રીતભાત, સ્વભાવ અને સદ્ગુણ વગર પોતાની કેળવણી અને કામને નથી શોભા આપતું, કે નથી તે દેશને ખર્ચ ઉપયોગી થઈ પડતું.

પારસી જેવી આગળ વધેલી કામમાં પણ બાળકનાં અને સુવાવડ દરમિયાન માતાનાં મરણો ચિંતા ઉપજાવતાં હોવાથી, અને એ બાબતમાં કંઈ પગલાં લેવા માટે ઓલખાંણ પિછાંનવાલાંઓના વારંવાર થતા આગ્રહથી, આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે. તે જેમ બને તેમ સરલ ભાષામાં લખી, સસતું, નાનું અને રસીલું બનાવવામાં આવ્યું છે, કે જેથી પારસી કામ ઉપરાંત, હિંદુ અને મુસલમાન કામનાં સ્ત્રી પુરૂષો પણ તેનો લાભ લઈ શકે.

જરૂરનાનું એદલત મીસ્ત્રી.

એલ. એમ. એન્ડ એસ.

રતન મેનશન, ફૌરજેત સીટ,

મુંબઈ ૭.

૭મી જુલાઈ ૧૯૩૦.

બાળ જન્મ અગાઉ માતાની

અને

પાંચ વરસ સુધીનાં બચ્ચાંની માવજત



પ્રકરણ ૧ હું.

સીના દરજ્જે અને જોખમદારી.

પાક પરવરદેગારે જે બનાવટો બનાવી છે, તે અચુક છે અને તેનાં કાયદા પણ ન્યાય છે. તેને સ્ત્રી અને પુરૂષ બન્નેને એકેકનાં અરધા ભાગ તરીકે બનાવ્યાં છે, કે જેથી કરીને બન્ને સાથે મળીને સંસાર સરળ રીતે ચલાવી શકે છે, તેઓ બન્નેનાં કામ અને નેમ જુદી જુદી છે. એક જણ બીજાનું કામ ફત્તેહમંદીથી બજાવી નથી શકતું. પુરૂષો સંપુર્ણ રીતે ધર ચલાવી અને બચ્ચાં ઉછેરી શકતા નથી, અને સ્ત્રીઓ જોકે થોડી ધણીઓ પોતાનું ગુજરાન કરવાને સામર્થ્યવાન બની છે, છતાં ચોકસ વખતે મરદોની મદદ વગર સંસાર સંપુર્ણ રીતે ચલાવી શકતાં નથી.

મરદોને મજબુત બનાવવાની નેમ એ છે કે, તેઓ હાથેજાતે મેહેનત મજૂરી કરી પોતાની ધણીઆણી અને કુટુંબનું પોષણ કરે, અને દુશ્મનો સામે તેઓનું, કોમ અને દેશનું રક્ષણ કરે; સ્ત્રીઓને એવી નેમથી પેદા કરવામાં આવી છે, કે તેઓ માણસ જાતની ઓલાદ વધારે અને ઘરસંસાર ચલાવે.

સામટી રીતે જોતાં સદીઓથી ચાલી આવેલા રીવાજ પ્રમાણે,

ત્રીની જીંદગી પર વધુ યોગ્ય હોય છે. કુદરતે દર મહિને તેની પર યોગ્ય નાખેલો છે, અચ્ચાને જનમ આપવાનું, તેને પાળાપોષીને મોટું કરવાની જનનળ ભરેલી જોખમદારી તેનેજ માથે નાંખી છે. વધુમાં નોકર નફર ઉપર દેખરેખ રાખી ધર અને અચ્ચા સંભાળવાનું, અથવા નોકર રાખી શકાય તેવી હાલત નહીં હોય તો, હાથે જાતે ધર સાફસુફ રાખવાનું, રાંધવાનું, કપડાં સીવવાનું, સીક માંદાની માવજત કરવાનું વગેરે, વગેરે, કામોનો યોગ્ય તેનેજ ઉકાવવો પડે છે.

આટલી મોટી જોખમદારી તેને માથે નાંખવા છતાં કુદરતે પુરૂષો સાથે સરખાવતાં તેઓનો બાંધો નબળો બનાવ્યો છે, અને જમાનાઓ થયાં છેક અભણથી તે છેક સુધરેલી કામમાં પણ તેઓને ગેરલાભભર્યાં સંજોગો હેઠળ રાખ્યાં છે. છોકરીનો જનમ થતાંજ કુટુંબમાં દલગીરી પેદા થાય છે. જેટલી કાળજી એક છોકરાને ઉછેરવા, તેના બાંધો મજબુત બનાવવામાં અને તેને કેળવવા પાછળ રખાય છે, તેટલી કાળજી છોકરીઓ પાછળ નથી રખાતી. તેની મતલબ એ છે કે છોકરો તો ભત્રી-પત્નો રોટલી કમાનાર અને કુટુંબનો પાલનહાર છે, જ્યારે છોકરી તો પારકું ધન ગણાય છે.



પ્રકરણ ૨ જી.

ત્રીની ફરજો અને તેને બરની અપાવી જોઈતી કેળવણી.

આગલા જમાનામાં છોકરા છોકરીઓને તેઓને બરની કેળવણી આપવાની કાળજી રખાતી હતી. છોકરાઓને ધંધા ધાપામાં કામ લાગે તેટલું, પોતાની ભાષા તેમજ અંગ્રેજીનું જ્ઞાન આપી, ધરનાં વડવાઓનાં હાથ નીચે બાપીકા ધંધામાં તાલીમ અપાતી હતી. છોકરાઓને પોતાની ભાષામાં લખતાં વાંચતાં આવડે તેટલું જ્ઞાન આપી, ધર સંસારની સંગીન તાલીમ અપાતી હતી. આપણા મા-મમ્મઓ નાંખણથી પોતે

જેમ ઉધરેલાં તેવીજ રીતે છોકરીઓ પાસે પણ હાથે જાતે બધું ધરતું કામકાજ કરાવી, તેઓનો બાંધો ખીલવતાં હતાં, અને તનદરોસ્તી જાળવી રાખતાં હતાં. એક કુટુંબનાં બધાં છોકરાંઓ સાથે રહેતાં હોવાથી, છોકરીઓને નાનપણથીજ ઘર સંભાળવાના, બચ્ચા ઉછેરવાનાં, મોટાને માન ઇજ્જત આપતાં અને ધરમ અને નીતિરીતીનાં નીચમો પાળવાનાં તથા સંસાર ચલાવવાનાં કામની વેહેવાર તાલીમ મળતી હતી, અને તે તાલીમ સંપૂર્ણ રીતે આપવા વગર છોકરીઓને સાસરે મોકલવી એ એક નામોશી બધું કામ ગણાતું હતું.

આજે વખતનાં વહેવા સાથે સુધારા વધારા આપણે પણ ધારણ કર્યા છે, અને છોકરીઓને પણ ઉંચી કેળવણી આપતાં શીખ્યાં છીએ, પણ હિંદુસ્તાન દેશની કમનસીબીએ આપણી સ્કુલોમાં છોકરાઓ અને છોકરીઓને એકસરખાં ધોરણપર કેળવણી અપાય છે, તે પણ વળી આજે દરેક દેશ કેળવણીમાં વખતને અનુસરતા ફેરફાર કર્યા જાય છે, ત્યારે અરધી સદીથી ચાલતો આવેલો અભ્યાસક્રમ અહીંઆ હજી પણ કાંઈખી ફેરફાર વગર ચાલુ છે.

કુદરતેજ જ્યારે બન્નેને જુદા પાત્રો લજવવા પેદા કર્યા છે, તો પછી તેઓને ભવિષ્યની ફરજો પાર પાડવામાં મદદ થઈ પડે તેવીજ કેળવણી આપવી જોઈએ. એ સિધ્ધાંત દરેક સમજી માણસો કબુલ કરશે. છોકરીઓની જીંદગીનાં થોડા વરસ, છોકરાઓ જેવી કેળવણી આપીને પછી તેઓને સંસારમાં નાંખવા એ તેઓનાં કીમતી વખત અને મા આપનાં પૈસાની બરબાદી કરવા સમાન છે, કારણ આજકાલ અપાતી કેળવણીમાં ધરસંસારી બાબદ અને નીતિરીતીનાં પાઠો તથા ધરમ જ્ઞાન ખીલકુલ અપાતું નથી. વધુમાં આજકાલ મધ્યમ સ્થિતીનાં લોકો નોકર નફર મારફતે ધરતું કામકાજ કરાવતાં હોવાથી, તેઓનો બાંધો પુરતો ખીલતો નથી અને તેઓ દીનપરદીન નાતવાંન બને છે.

આ બન્ને ઉપયોગી બાબદો ઉપર, નથી સ્કુલ ધ્યાન આપતી કે નથી માયબાપો કાળજી કરતાં. ધણીખરી અંગ્રેજોની સ્કુલો સાથે સરખાવતાં દેશીઓની સ્કુલમાં અભ્યાસક્રમ ઘણો ભારી અને બોજાળી છે,

અને વધુમાં દેખાદેખીથી ઉપયોગી કરતાં શોભીતાં હુન્નર જેવાં કે ફોટોગ્રાફીંગ, વાયોલીન અને પ્યાનાનું શિક્ષણ આપવાનો મોટે ભાગે માખાપોનો શાખ વધી પડ્યો છે. પરીણામે બચ્ચાંઓ, જોષ્ઠનું ઉપયોગી જ્ઞાન મેળવવા વખત ફાજલ પાડી શકતાં નથી. રકુલ છોડ્યા પછી જો કૉલેજમાં નથી જોડાતાં, છતાં મોટે ભાગે છોકરીઓને આદત પડી ગયલી હોવાથી, અથવા તો ખોટી સુધને લીધે ધરતું કામકાજ હાથે જાતે કરવાની કે શીખવાની તેઓ આનાકાની કરે છે, અને તેવીને તેવી અજ્ઞાન હાલતે પરણીને સાસરે જાય છે.

કોષપણુ કામ કે ધંધો એવો નથી કે જેનું જ્ઞાન અને અનુભવ મેળવ્યા વગર તેની જોખમદારી ફતેહમંદીથી પાર પાડી શકાય. કોષપણુ ઓશીસ કે ધંધામાં માટીડાઓને કદી પણ અનુભવ અને જ્ઞાન વગર રોકવામાં આવતા નથી. આજનાં મરદોની કેળવણી ખાલી ભરડવાની અને કોષપણુ ધંધામાં કામે લગાડી નહીં શકાય તેવી નીર-ઉપયોગી છે, તે મોટે ભાગે શીખેલો ભણેલો વર્ગ મેહતાગીરીનો ધંધો કરે છે, અથવા નોકરી વગર રવડે છે, તે દાખલો પુરો પાડે છે. જ્યારે દુનિયાનાં બધા ધંધામાં આવી રીતે જ્ઞાન અને અનુભવ વગર કોષ ફતેહમંદીથી પડી નથી શકતું, સારે ફક્ત એકજ એવો ધંધો છે કે જેમાં જ્ઞાન અને અનુભવ વગર માણસો રોકવામાં આવે છે—અને તે ધંધો ધરધણીયાણી અને માતાનો છે. કીમતી જાનોની તખીએત જાળવવાની અને બચ્ચાંઓને જન્મ આપી, મોટાં કરવાની અતી ધણી ગંભીર જોખમદારી તરફ એપરવધ બતાવવી એ સંગીન કેળવણી અને સુધારો નહીં, પણ ખરેખર પછાતપણું અને કુધારો ગણાવો જોઈએ.

ધર અને સંસાર ચલાવાનાં અને બચ્ચાં ઉછેરવાનાં ઉપયોગી જ્ઞાનની ગેરહાજરીને પરીણામે, ધર ચલાવવાનાં ખરચોનો ખોજો વધી પડ્યો છે, અને કોષક વખતે સંસારમાં પણ ખતરો પડે છે. સૌથી વધુ નુકશાનકારક પરીણામ એ આવ્યું છે કે, બાળકો અને સુવાવડ દરમિયાન માતાઓનાં મરણોનું પ્રમાણ ચોંકાવનારી હદે વધી પડ્યું છે.



પ્રકરણ ૩ જી.

સ્ત્રી એક માતા તરીકે.

કુદરતે સ્ત્રીને દુન્યામાં મહાનમાં મહાન અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ પાત્ર ભજવવાને માટે સરળવેલી છે, અને તે માણસ જાતની ઓલાદ વધારવાની છે.

આજકાલનાં શોધખોળનાં જમાનામાં માનવીએ હેરત પમાડનારાં યંત્રો અને ચીજો બનાવી છે, અને તરેહ પસંદની શોધખોળો કાઢી છે, પણ અત્યારસુધીમાં કોઈ એવો માયનો પુત્ર જન્મ્યો છે કે, જેને એક જીવતું જગતું બચ્ચું બનાવ્યું હોય ? ત્યારે, જ્યારે પરવરદેગારે સ્ત્રીપર મોટો વિશ્વાસ મુકી તેને આટલી ગંભીર જોખમદારી સોંપી છે, ત્યારે દરેક શાણી સ્ત્રીને લાજમ છે કે તેને પોતાની ફરજ સૌથી શ્રેષ્ઠ રીતે અદા કરવી જોઈએ. આ કામ ફતેહમંદીથી કરવા માટે તેને એ અગત્યની બાબતનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવાની કાળજી લીધા પછીજ, તે જોખમદારી માથે હોરવી જોઈએ.

એક બચ્ચાંવાળી માતાને દરેક ઠેકાંણું જેટલું માન અને રક્ષણ મળે છે, તેટલું બચ્ચાં વગરની સ્ત્રીઓને મળતું નથી.

સ્ત્રીઓ દહે નબળી છે, કેળવણીમાં પુરૂષો સાથે સરખાવતાં પછાત છે, છતાં જમાનાઓ થયા દરેક દેશ અને કોમમાં મહાન વિરલાઓ, રાજદારીઓ, ધારાશાસ્ત્રીઓ, લડવઘઆઓ વગેરે તરીકે પોતાનાં દીકરાઓને કેળવીને તેણીઓએ દુન્યાને અર્પણ કાઢ્યા છે. આ સેવા તેણી ગુપચુપ ચાલુ બજાવતી જાય છે. દુનિયામાં થોડાજ મહાન પુરૂષો હશે, કે જેઓ પોતાની ચઢતી માટે પોતાની માતાને આભારી નહીં ગણતા હોશે.

માતાના પ્યાર જેવી પવીત્ર, બીનહાંસલ અને બીનસ્વાર્થી ચીજ આ દુનિયામાં કોઈ નથી. પોતે હજારો સંકટ વેડી, પોતાનાં બચ્ચાં માટે તન અને મન રગડી, બાળે વખતે પોતાનાં જીવનો પણ ભોગ આપે છે. મા વગરનાં બચ્ચાં ઉછેરવામાં કેટલી મુશ્કેલી છે, અને કેટલા

જીવ જાય છે, તેથી કોણ અંનપ્યું છે.

ટુંકમાં માતા જેવી કીંમતી માયા કોઇજ નથી. માટે અરે સ્ત્રી તારા બચ્ચાને ઉછેરવા માટે અતુલવ મેળવવાની તારી ફરજ સમજતી થા ! ! દુનિઆની ટુંક મુસાફરી દરમ્યાન બેલાસકે તું અમનચમન અને મોજ મળહ કર, પણ તે ઘટતા અંદાજ સાથે કરજે, અને તારી દુન્યાદારીની ફરજ એવી રીતે અદા કરજે કે તારી યાદગારી તારાં કુટુંબ અને બચ્ચાનાં દીલમાં સદા કાયમ રહે ! ! આ કરતાં, -સોનાનાં બાવલાં વટીક-વધુ અસરકારક રીતે, તારી યાદગારી આ જગમાં તું કોઇપણ રીતે જળવી શકશે નહીં.



પ્રકરણ ૪ થું.

સુવાવડથી નીપજતાં માતાનાં મરણનાં કારણો.

સુવાવડ વખતે થતાં મરણનાં મુખ્ય બે કારણો છે, (૧) ગરીબાઈ અને (૨) હમેલ દરમ્યાન જોઇતી ઘટતી કાળજીની ગેરહાજરી.

(૧) ગરીબાઈ:—આ વર્ગમાં દીવસમાં એકપણ વખત ઘટતો પુષ્ટિકારક ખોરાક પેટ પુરતો મળતો નથી. તેઓનો ખોરાક મુખ્ય કરીને સાફ કીધેલા ચોખા (જેનાં છાલાં નીકળી જવાથી તેમાંનો પુષ્ટિકારક તત્ત્વ પણ નીકળી ગયલો હોય છે.) અને થોડી તરકારી હોય છે. દાળ, ધઉ, દુધ અને ઘી અથવા તેલ જે કૌવત જળવી રાખવા માટે અગત્યની જનસો છે, તેનો તેમાં સમાવેસ નહી થયલો હોવાથી તેઓ શરીરે નબળાં હોય છે. બચ્ચાનાં પોષણ માટે એ ચીજો વધુ અગત્યની હોવાથી હમેલ દરમ્યાન તેની ગેરહાજરીથી બચ્ચું પણ નબળું રહે છે.

ઉપલા ગરીબ અને નીચલા મધ્યમ વર્ગ જેની માસીક કમાણી રૂ. ૧૦૦ થી ૧૫૦ હોય છે, તેની હાલત પણ એવે સમય બણી કઢંગી થાય છે. આજનાં જમાનામાં સ્વતંત્રતા ભોગવવાનો ખ્યાલ ઝાઝો

પેસી ગયલો હોવાથી, દુઃખે સુખે સ્ત્રીઓને એખલે હાથે ધર સંસાર ચલાવવો પડે છે. એક બે બાળકો હોય છે, તે હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રી પોતાની તંદરોસ્તીની ઘટતી સંભાળ લઇ નથી શકતી. સુવાવડ માટે તેઓને હોસ્પિટાલમાં જવું પડે છે, અને અચ્ચાંને કોઇ સંભાળનાર નહીં હોવાથી, મરદાને નોકરી પરથી રજા લઇ ઘરમાં રહેવું પડે છે. દુકંદ ચુંગસને લીધે હોસ્પિટાલમાંથી પણ દશ કે પંદર દીવસમાં ધરે પાછું આવવું પડે છે, અને ઘરનાં કામકાજમાં પાછાં પડે છે. વધુમાં બહારનો રાંધેલો હલકો ખોરાક ખાવો પડે છે. આવા સંજોગ વચ્ચે તાજ સુવાવડી સ્ત્રી જેને આસાયસ અને પુષ્ટિકારક જલદી પચી જાય તેવા ખોરાકની ઘણી જરૂર છે, તે હલકો ખોરાક ખાય છે, અને નાનાં તરતનાં જનમેલાં બાળક ઉપરાંત પોતાનાં બીજાં અચ્ચાં અને ઘરની સંભાળ લે છે. આ મામલો આગળ વધતી પારસી અને હિંદુ કોમમાં સાધારણ છે. કમાઇનો મોટો ભાગ ભાડાંમાં જાય છે, અને બીજા સાધારણ જરૂર જોગા ખરચ કહાડ્યા પછી, દુઃખીમાદાંની માવજત માટે દવાદારૂ વગેરેનાં પૈસા બાકી રહેવા મુશ્કેલ છે. પરીણામે સ્ત્રીઓનાં નબળાં પડેલાં શરીર ઉપર ધર, હૈયાત અચ્ચાં સંભાળવા ઉપરાંત નવાં બાળકને ધાવણ આપવાનો, તેને ઉછેરવાનો વધુ બોજો પડી, દર સુવાવડ વખતે તેણીઓ વધુ ને વધુ નબળી પડે છે. એવી હાલતમાં નજીવે બહાને તેનું મરણ નીપજે છે.

(૨) હમેલ દરમ્યાંન ખાસ લેવી જોઇતી કાળજીની ગર-હાજરી:—આગળા વખતમાં મા મમ્મચો આ વખતે વહુ દીકરીઓની ખાસ સંભાળ લેતાં હતાં. તેઓનાં ખોરાક, ફરવા હરવા ઉપર આકોશ મેળતાં હતાં, તથા ભારી ઉંચકમેળ નહીં થાય તેની સંભાળ લેતાં હતાં, કેટલે મરણ થયું હોય અથવા કસુવાવડ થઇ હોય ત્યાં જવા નહીં દેતાં હતાં કે ધારતી ખાઇ પોતાની તબીબેતને નુકશાંન નહીં કરે. હાલમાં તેવું કશું નથી.

બીજાં કારણોમાં (૩) હમેલ દરમ્યાંન હૃદયહારની નબળાઇનું થવું (anæmia); (૪) ચુરદાનાં દરદ; (૫) હૃદયનાં દરદ; (૬) અચ્ચાંને જન્મ આપવાનાં માતાનાં ગુપ્ત ભાગની ખોડખાંપણ, (૭)

અચ્યુ' જનમ્યા પછી અનહદ લોહીતું જવું (૮) સુવાવડની તાવ.
 (૯) અચ્યાનાં જન્મ વખતે કાબેલ નર્સ અથવા દાકતરની ગેરહાજરી
 (૧૦) સુવાવડ દરમ્યાં લેવી જોઈતી ઘટતી આશાયસ અને જતનની
 ગેરહાજરી.

સુવાવડ પછી ૪૦) દીવસ સુધી આગળા વખતમાં બાબુએ
 રાખી, આશાયસ આપવામાં આવતી હતી. તે ઘણો સારો રીવાજ હતો
 કારણ વૈદક વિદ્યા પ્રમાણે સુવાવડ પછી ગર્ભસ્થાન સંક્રાંચાઈ પાછું
 પોતાની અસલ હાલત ઉપર આવતાં બરાબર છ અઠવાડિયાં થાય છે.

આગળા વખતમાં સુવાવડ દરમ્યાં સારો ખોરાક અપાતો હતો,
 ભારી ઉચકમેળ કરવા દેવામાં આવતું નહીં હતું. એટલુંજ નહીં પણ
 તાજી સુવાવડી ગણી બે ત્રણ મહીનાં સુધી તેની ખાસ સંભાળ
 લેવામાં આવતી હતી, અને ઘણીને ઘરે જન્મદી મોકળવામાં ન આવતી
 હતી કે, જેથી તે જન્મદીથી પાછી હમેલદાર નહીં થાય.

આજે તે બધું જતું રહ્યું છે. તેવા વડીલોને અસલી વિચારનાં
 અને અભણ ગણીને હસી કહાડી, સુધારાની ધુંધમાં આવી જઈ શ્રીઓ,
 પરણીને તરત જુદા રહેતાં થાય છે, એટલે પોતાની અજ્ઞાનતા અથવા
 ઘટતી રાહબરીની ગેરહાજરીમાં, સ્ત્રીની તંદરોસ્તી અને બાળે વખતે
 જીવનો પણ નાશ થાય છે.

છેલ્લા એક બે દાયકા થયા બાળ મરણ ઘટાડવાને દરેક ઠેકાણે
 પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે પણ અતિ દલગીરીની વાત છે કે સુવાવડ
 દરમ્યાં માતાનાં મરણો મોટા પ્રમાણમાં ક્યા કારણથી થાય છે, તે
 શોધી કાઢી તેનાં છલાજ લેવા તરફ કોઈનું ધ્યાન ખેંચાતું નથી.

પેટમાં અચ્યુ' રહ્યું કે હાલમાં આપણામાં બે રીતે કામ લેવાય
 છે. શ્રીમંત સ્ત્રીઓ તેને બીમારીની ઉપમાં આપી ઇઝીચેર અને
 બીજાનાં પર દહાડા કહાડે છે. આગળનાં વખતમાં એવે વખતે ધરતું
 કામ, ખાસ તેઓ પાસે કરાવવામાં આવતું હતું કે સાંધા ધીલા પડે અને
 અચ્યુ' આવતાં મુશકેલી નહીં પડે. એ કારણસર હાલમાં એ વર્ગ સુવા-
 વડ દરમ્યાં અતિ પીડાય છે. જ્યારે બીજી બાબુ ગરીબ અને મધ્યમ

વર્ગ તેથી ઉલટું કાંઈપણ સંભાળની ગેરહાજરીમાં, આજે વખતે નાહ-
કની પીડા ખમે છે, અથવા કમોતે માર્યાં નય છે. થોડા વખતની
વાત ઉપર એક નવજુવાન મધ્યમ વર્ગની બાનુને હાથે પગે સોજા
આવ્યા હતા. એક બે જણે ધ્યાન ખેંચી દાકતર આગળ જવાની સલાહ
આપી, તો તે લોકને હસી કહાડ્યા કે સોજો તો બધાને થાય તેમાં
બીહવાતું શું છે. સુવાવડ વખતે હોસપીતાલમાં ડાકતરે કહ્યું કે “કેસ
બગાડીને લાયા, ગુરદા બગડી ગયા છે.” બોલ બોલતામાં બચ્ચું આવતી
વખતે તેણીએ પ્રાણ છોડી દીધો ! આજે તેનું ૪ વરસનું બચ્ચું
આખો દિવસ માતાને માટે તવલે છે, અને તેનું ધર લાંગી ગયું છે.



પ્રકરણ ૫ મું.

મોટા બાળ મરણ પ્રમાણનાં કારણો.

(૧) અજ્ઞાનતા અને અભણતા:—હિંદુસ્તાન દેશમાં
સ્ત્રીઓ મોટે ભાગે કેળવણીમાં પછાત હોવાને સખબે અસલી રાહ રસ-
મોતે વલગી રહે છે, અને ફેરવાતા સંજોગોને આધીન થઈ વખતને
અનુસરતા સુધારા વધારા અખત્યાર કરી નથી શકતાં.

કેળવાયલી સ્ત્રીઓને પુરૂષોનાં જેવી કેળવણી મળેલી હોવાથી,
અને બચ્ચાં ઉછેરવાનાં ઠેકાણે જ્ઞાન મેળવેલું ન હોવાથી, મુસીબતનાં
વખતમાં તેઓ પોતાનો સંસાર બરાબર રીતે ચલાવવાને નીજૂળ નિવડે છે.

(૨) ગરીબાઈ:—આ કારણે સ્ત્રીઓ પોતે નબળા હોય છે,
એટલે મજબૂત બાંધનાં બચ્ચાંને જન્મ નથી આપી શકતાં, અને
તેઓને સાઈં ધાવણ આપી કે કાળજીથી જતન કરી નથી શકતાં. વળી
પોતાને દુધ નથી હોતું તો બચ્ચાં માટે સ્વચ્છ દુધ મેળવી શકતાં નથી.

(૩) ચોખ્ખું દુધ મેળવવાની મુશ્કેલી:—આ મુશ્કે-
લીથી કોણ અળસ્યું છે ? મોહ માગ્યા લાવ આપવા છતાં જ્યારે

તવંગરોને સ્વચ્છ દુધ મળી નથી શકવું ત્યારે ગરીબોની શી હાલત થતી હશે, અને ફેટલા જીવો જતા હશે? જ્યાં સુધી પશ્ચિમ દેશનાં જેવા ખાધ ખોરાકોને લગતાં સખત કાયદા હિન્દુસ્તાનમાં ધડવામાં નહીં આવશે, ત્યાં સુધી સ્વચ્છ દુધ મળવું મુશ્કેલ છે.

(૪) ગરમીનાં રોગો:—દરેક દેશમાં થતાં બાળ મરણનાં પ્રમાણનો તથા આંધળાં, ખેડેરાં, દીવાનાં અને લુલાં લંગડાઓનો લગ-લગ ૫૦) ટકા જેટલો પ્રમાણ આ દરદોને આભારી છે.

(૫) નાની ઉંમરનાં લગ્નો:—છોકરીઓ ઉંમરે પુગે અને તેઓનાં શરીરનાં ગુપ્ત ભાગો પુરતા ખીને નહીં ત્યાં સુધી તેઓ બચ્ચાંને જન્મ આપવાને લાયક નથી. સાર આગમય તેઓને ત્યાં બચ્ચાં જનમે તો કુદરતી રીતે તેઓ નખળાં હોય છે, અને બચ્ચાંનો જનમ આપતી વખતે માતાઓ પણ મોટા પ્રમાણમાં મરણ પામે છે.

હિંદુ મુસલમાન ટોમમાં રમીને દીવસો ગાળવા લાયકની નાદાન બાળકોઓને, માતા તરીકેની જોખમદારી ઉપાડવાની દરજ પાડવામાં આવે છે. કુદરતી રીતે તે જોખમદારી, કે જે બાળે વખતે અનુભવી ઉંમરનાં સ્ત્રીઓને ગુચવાડમાં નાંખે છે, તે ફતેહમંદીથી પાર પાડવાને તેઓ અશક્ત હોય છે, અને તેઓનાં નિર્દોષ બાળકો કમોતે માર્યા જાય તેમાં નવાઇ શું છે.

(૬) ગીચ વસતી અને અસુખાકારી ભર્યાં મકાનો:—ખુલ્લી હવા અને સુરજનાં તડકાંની ગેરહાજરીથી જેમ મોટાં માણસની તેમજ નાનાં બાળકોની તંદરોસ્તી ઉપર પણ માઠી અસર થાય છે. આ બંને ચીજો ખોરાકનાં જેટલીજ અગત્યની છે.

(૭) પરડાનો રીવાજ:—આ રીવાજથી સ્ત્રીઓમાં અને બાળકોમાં ખહી અને હાડકાનું Rickets નામનું દરદ થાય છે, જેમાં હાડકાં નરમ પડી જઈ હાથ પગમાં તરેહપસંદની ખોડખાંપણ થાય છે. તે ખુલ્લી હવા અને તડકાંની ગેરહાજરીને લીધે થાય છે. તેજ કારણસર સ્ત્રીઓમાં પણ હાડકાંનો રોગ લાગુ પડી બચ્ચાંનો જન્મ આપવાના હાડકાંનો ભાગ, સાંકડો અથવા વાંકો ચુકો થવાથી બચ્ચાં જનમતી વખતે

મુશકેલી પડે છે, અથવા બચ્ચાં મરણ પામે છે. હિન્દુસ્તાનની હોસ્પિ-
તાલોના રેજિસ્ટરો તપાસતાં માલમ પડશે કે બચ્ચાનાં જન્મ વખતે જે
ઓપરેશન કરવામાં આવે છે, તેનો સૌથી મોટો ભાગ પરડેપોષ બાનુ-
ઓમાં હોય છે.

(૮) અફીણ આપવાની રૂઢી:—હિંદુ મુસલમાન કામમાં
એક ખોટી માન્યતા છે કે અફીણ આપવાથી બચ્ચાં સેહેલાઈથી ઉછરે છે,
અને તેથી લગભગ જનમથીજ અફીણ ધણી વખતે બચ્ચાંઓને આપવામાં
આવે છે. આ માન્યતા બચ્ચાં ઉંઘમાં શાંત પડી રહેતાં હોવાને આધારે
જડ ધાલી ખેઠેલી દીસે છે. એજ કારણસર કેટલીક માતાઓ, બચ્ચું તેઓને
કંટાળો નહીં આપે અને કામદાર સ્ત્રીઓ કામે જવા આગમ્ય આપે છે.

અફીણ ખરી રીતે બચ્ચાંનાં બાંધા અને ઉધરભાવ ઉપર ખરાબ
અસર કરે છે, અને કાષ્ટક વખતે અકસ્માતથી વધુ અપાવાથી બચ્ચાંનું
મરણ પણ નીપજે છે.

આગલ વધેલી કેમો પણ બાળાગોળી અને બીજા બાળ અમરતનાં
આકારમાં તેનો ઉપયોગ કરે છે.

આયાઓ નાનાં બચ્ચાં રડીને કંટાળો નહીં આપે તેવી નેમથી,
પોતાની આંગળીનાં નખ નીચે થોડું રાખી, બચ્ચાં સાથે રમત કરતાં
હોય તેમ તે આંગળી તેઓનાં મોઢામાં આપે છે, અને તે આંગળી
પરનું અફીણ આવી રીતે બચ્ચું ચુસે છે. કેટલી માતા આ બાબદથી
માહિતગાર છે? જેઓ બચ્ચાંને નોકર નફરો ઉપરજ છોડે છે તેઓને
બે વાર વિચાર કરવો જોઈએ.

(૯) હુમેલદાર સ્ત્રીઓ, સુવાવડી સ્ત્રીઓ અને ધવાડ-
નારી માતાઓની પુરતી સંભાળની ગેરહાજરી:—આગળનાં
વખત જેટલી આ હાલનાં જમાનામાં કાળજી ન લેવાથી અનેક રીતની
હેરાનગતી, મા અને બચ્ચાં, અંજણપણે ખમે છે. આ બાબદ બીજા
ભાગ પર લંબાણથી વળુંવેલી છે.

(૧૦) અભણ દાદાઓ:—અભણ દાદાઓની જંગલી અને
આગળ વધીને કહીએ તો ધાતકી રીતથી દર વરસે હજારો માતાઓ

અને લાખો બાળકોનાં નાહકમાં જન જાય છે. તેઓનાં મેલાં કપડાં અને હાથ પગ મારફતે સ્ત્રીઓનાં ગુપ્ત ભાગમાં જંતુઓ દાખલ થઈ, સુવાવડની તાવ વગેરે આવે છે. એ દાખઓને પાણી અને સાબુ સાથે જાણે વંશપરંપરાતું વેર હોય છે. તાવથી પીડાતી એક સુવાવડી સ્ત્રીની તેવાજ હાથે માવજત કરતી હોવાથી, બીજી તંદરેસ્ત સુવાવડી સ્ત્રીઓમાં પણ તાવનો ફેલાવો થાય છે. બીજી એક રીતે સુવાવડની તાવ તે ફેલાવે છે, તે એ છે કે જેટલી સુવાવડી સ્ત્રીઓની તેઓ માવજત કરે છે, તે સઘળીઓનાં કપડાં સાથે ધરે લઈ જઈ, સાંમતાં ધોઈને સુકવે છે, એટલે જંતુઓ દરેક કપડાંને વળગે છે.

ઘણી સ્ત્રીઓ એક બચ્ચું થયા પછી વાંઝણીઓ થાય છે, તેનું કારણ અંદરના ભાગમાં થયેલી ઇજા છે. બાજે વખતે મુશકેલીનાં અંજમમાં હમણાં બચ્ચું આવશે, હમણાં આવશે, કરીને કીમતી વખત ગુમાવી છેલ્લી ધડીએ દાખઓ દાકતરની મદદ મેળવે છે, અથવા દરદીને હોસ્પિટાલમાં મોકળવામાં આવે છે. પરીણામે ઘટતા ઉપાયો લેવાઈ નહીં શકવાથી બન્ને માય અને બચ્ચાનાં જન જાય છે. ગામડાંઓમાં પુરતી સ્ત્રી ડાકતરોની અથવા હોસ્પિટલની ગેરહાજરીમાં ઘણીક સ્ત્રીઓ આવી રીતે આપણા દેશમાં મરે છે.

(૧૧) કેળવાયલી નર્સોની પુરતી સંખ્યાની ગેરહાજરી:-
આપણાં દેશની સૌથી મોટી જરૂર સસ્તે દામે સુવાવડ કરનારી સંપૂર્ણ રીતે તાલીમ લઈને બહાર પડેલી કેળવાયલી સુવાવડની નર્સની એક ફાજની અને દરેક નાનાં મોટાં અગત્યનાં શહેરોમાં નાની નાની સુવાવડની હોસ્પિટાલોની છે.

કેટલીક કેળવાયલી ક્રીશ્ચિયન અને યુરેઝીયન નર્સો કંઈબી આકાશની ગેરહાજરીમાં કેટલીક વખત ઉંટવૈદુ અને ઓપરેશનો વટીક કરે છે.

ખરેખરી રીતે ગમે તેટલી કેળવાયલી અને અનુભવી નર્સને પણ, દવાઈ ફરમાવવાનો કે ઓપરેશન કરવાનો અધિકાર નથી. તેઓને ફક્ત ડાકટરનાં હુકમો અમલમાં મુકવા અને કુદરતી રીતે થતી સ્ત્રીઓની સુવાવડ કરતાંજ શીખવવામાં આવે છે. તેઓની કેળવણીમાં જે મુખ્ય

ચીજ પર ભાર મુકવામાં આવે છે, તે એ છે કે મુશ્કેલીનાં વખતમાં તરત ડાકટરને બોલાવવા, અને કદીબી ડાકટરની જગા લેવા જેવાં પગલાં નહીં ભરવાં.

આપણાં દેશમાં નર્સનો ધંધો હલકો ગણાતો હોવાથી, શીખેલાં ભણેલાં અને ઉંચ કુટુંબનાં હીંદી બાનુઓ તે દીશામાં ઝાઝું ધ્યાન દોરવાતાં નથી, એ ખરી દલગીરીની વાત છે. પોતાની કામની સ્ત્રીઓની રાહ રસમો, ભાષા વગેરેથી પુરતાં માહિતગાર હોવાને સમયે તેઓ ઘણી સારી સેવા બજાવી શકે, અને દેશ સેવામાં સારો ફાળો આપી શકે તેમ હોવાથી, હિંદુ મુસલમાન કામની સ્ત્રીઓએ એ બાબત તરફ નીગાહ પુગાડવી ઘટે છે.

(૧૨) બચ્ચાંને દુધ પાવામાં ઘટતી કાળજીની ગરહાજરી:—
આ બાબત લખાણથી બીજે ઠેકાણે દર્શાવેલી છે.



પ્રકરણ ૬ કું.

બચ્ચાંનું મરણ પ્રમાણ ઘટાડવાનાં ઇલાજો.

આજ કાલ દરેક આગળ વધેલા દેશોમાં દુઃખ થાય ત્યારે તેનાં ઇલાજો લેવા કરતાં, દુઃખ અટકાવવાનાં પગલાં ભરવા તરફ વધુ ધ્યાન અપાય છે. “ઉપાય કરતાં અટકાવ લેવો”નાં નીયમપર જે કામ લેવાય તે આપણાં દેશમાં પણ ફાયદો થાય. લોકને તંદરોસ્તી કેમ જાળવવી તેનું શિક્ષણ આપવા પાછળ એક પૈસો પણ ખર્ચાતો નથી, પણ મુબંબ જેવા આગેવાન શહેરમાં વટીક કાંકરાની માફક લાખો રૂપિયા હોસ્પિતાલો બાંધવા અને તે નીભાવવા પાછળ ખર્ચાય છે. તેને બદલે તેમાંનો અરધાજ પૈસો જે લોકને તંદરોસ્ત રાખવાનાં ઇલાજ લેવા પાછળ (જેમકે પુષ્ટિકરક ખોરાક પસંદ કરવાનું અને તંદરોસ્તી ને આરોગ્યતાનું જ્ઞાન વગેરે આપવા પાછળ) તથા લાયક જગા પર નાનાં

નાનાં સેનેટોરીયમો સ્થાપવા પાછળ, ખરચાચ તો હીંદીઓના બાધા જરૂર સુધરવા પામે.

એક માણસ માદું પડે, તરેહ પ્રકારની પીડા ખમે, શરીરે નબળું પડે અને પછી પૈસા ખરચે (અને બાળે વખતે સેંકડો અને હજારો રૂપા તેમાં ઘુસી જાય છે) તેનાં કરતાં જો વરસમાં બે ત્રણ વખત કાબેલ તબીબ પાસે પોતાની શારીરિક તપાસ કરાવા પાછળ પૈસા ખરચે, અને તંદરોસ્તીનાં કુદરતી નીયમોનું જ્ઞાન મેળવી તે માફક ચાલવા પાછળ વખત ગાળે, તો નાહકમાં થતી પૈસાની ખરબાદી અટકાવાય, નાહકમાં પીડા સહન ન કરવી પડે, અને જેટલા દીવસ બીમાર પડે તેટલા દીવસની આવક નહીં ઘટે.

બીજા રોગોની માફક સુવાવડમાં થતા રોગો તેમજ બાળકનાં દરદો પણ અટકાવવાનાં ધલાજ લીધાથી અટકી શકે છે અને તેમ જો થાય તો માતા અને બાળકોનાં મરણનું પ્રમાણ આપણાં દેશમાં પણ ઓછું થવા પામે.

તે ધલાજો નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) સ્ત્રીઓને લગતી અને સુવાવડની દરેક નાની મોટી હોસ્પિ-
તાલ સાથે તેમજ વળી ગીચ વસ્તીવાળા લત્તાઓમાં Ante-natal
clinics નામનાં ખાતાંઓ સ્થાપવા જોઈએ.

(૨) ઈનફન્ટ વેલફેર Infant Welfare Centre નામનાં
ખાતાંઓ મારફતે બચ્ચાં પર દેખરેખ રાખી, તેને તંદરોસ્ત ઉછેરવાનું
જ્ઞાન માતાઓને આપી અને જરૂરી કેસોમાં દુધ અને ગરમ કપડાં અપાય.

(૩) Creche:—કેષ નામનાં નાનાં ખાતાં જ્યાં કામદાર સ્ત્રીઓ
જતી હોય ત્યાં ઉઘાડવાં જોઈએ, કે જ્યાં સ્ત્રીઓ પોતાનાં બચ્ચાંને
સવારે મુકી જાય, આખો દીવસ કેળવાયલી નર્સ અને આયા મારફતે
તેઓની સંભાળ લેવાય, અને સાંજે ઘરે જતી વખતે પાછાં સાથે લઈ
જાય.

(૪) શેહેરનાં જુદા જુદા ભાગોમાં નાનાં નાનાં સુવાવડ ખાનાંઓ ઉઘાડવાની જરૂર—ઋંઓ જો સુવાવડ દરમીયાન છુટથી સુવાવડખાનાંનો લાભ લીધે, તો જરૂર બચ્ચાંને તેમજ પોતાનેખી ફાયદો થાય, કારણ હાલમાં મોટે ભાગે ગરીબો અભણ દાષ્ટ્યોને હાથે અનેક પીડા ખમવા ઉપરાંત જાંદગીભરની દુઃખી થાય છે, અથવા મરણ પામે છે. સુવાવડખાનાંમાં જાંદગીને હાંની પુગવાનો જોખમ પણ મટે છે, અને ઋંઓને આસાયસ મળે છે.

કેળવાયલી સુવાવડની નરસોની શી એટલી મોટી હોય છે કે ફક્ત શ્રીમંતોજ તેઓને રોકી શકે છે. મધ્યમ અને ગરીબ લોકોની જરૂરીયાતને પુગી વળવા માટે વધુ સુવાવડખાનાંઓની જરૂર છે.

સૌથી અગત્યનું એ છે કે સુવાવડખાનાંઓ તદ્દન છેલ્લાંમાં છેલ્લી ઢાંચર સ્થાપવા જોઈએ, અને તેમાં કાબેલ નર્સ અને ડાક્ટરોનાં પુરતા સ્ટાફને રોકવો જોઈએ. તેમ નહીં હોય તો નાણાંની બરબાદી થવાનો સંભવ રહેશે, અને મરણ પ્રમાણમાં ઝાઝો ઘટાડો નહી થશે.

(૫) દાષ્ટ્યોને કેળવવાની યોજના અને Midwives Act નો કાયદો.

(૬) આરોગ્યતાનું જ્ઞાન ફેલાવી લોક સુખાકારી સુધારવાનાં પગલાં લેવાં જોઈએ.

(૭) કામદાર ઋંઓને ચોક્કસ મુંસારો સુવાવડ દરમ્યાં આપવાની ગોઠવણ થવી જોઈએ, કે જેથી કરી તેઓ જલદી કામે જઈ પોતાની તંદરોસ્તી બચાડે નહી, અને બચ્ચાંની સારી માવજત કરી શકે.

(૮) જુદી જુદી ભાષામાં ચોપાન્યાં વેહેંચી, ભાષણો અને સીનેમાં મારફતે લોકોને જ્ઞાન આપવાથી લોક મત પ્રગટ થશે.

(૯) સૌથી છેલ્લું પણ સૌથી અગત્યનું તો એ છે કે બાપને (૧) પોતાનાં બચ્ચાં પ્રત્યેની ફરજ શું છે તે અને (૨) ઋંની હમેલ અને સુવાવડ દરમ્યાં સંભાળ લેવાની અગત્યતા સમજાવવી જોઈએ.

ધણાંક ખાટીડાઓ બાળમરણનાં કારણો તથા સુવાવડ વખતે અભણ સ્ત્રીઓને હાથે પોતાની ધણીઆણીઓને થતી વેદનાં અથવા તેઓનાં નાહકમાં નીકળતાં કચડધાણ વીશે અજ્ઞાન હોય છે. જો તેઓને તે કારણો સમજવાની અને શું ઇલાજો લેવાની સમજણ આપવામાં આવે, તો જરૂર તેઓની મદદ તે અટકાવવામાં અગત્યની થઇ પડે.

ઉપલા ઇલાજોથી બીજા દેશોમાં ફાયદો થયો છે, અને હિંદુસ્તાનમાં પણ જો ખાતરી તે ઉપાડી લેવામાં આવે, તો જરૂર બાળમરણ અને સુવાવડી સ્ત્રીઓનાં મરણમાં સંગીન ઘટાડો થવા પામે.



પ્રકરણ ૭ મું.

સ્ત્રીનાં ગુપ્ત ભાગની રચનાં.

ગુપ્ત ભાગની રચનામાં ત્રણ મુખ્ય ભાગોછે:—(૧) ગર્ભસ્થાન યાને બચ્ચું રહેવાની કોથળી, (૨) જે નાની નળીઓ અને (૩) જે નાની ગાંઠો.

(૧) ગર્ભસ્થાન (Womb) કમલ અથવા પુલને નામે પણ ઓળખાયછે. ઉમરે પુગેલી સ્ત્રીનું ગર્ભસ્થાન મરઘીના નાના ઇંડા જેટલી સાઇઝનું હોયછે અને માંસનું બનેલું છે. તેનો આકાર પેરના જેવો હોયછે. નીચલો ભાગ કમલનું મોંહનું અથવા મુખ કરીને સાધારણ રીતે ઓળખાયછે, અને તેની વચમાં ઝીણું કાંણું હોયછે.

(૨) નળીઓ અથવા Fallopian Tubes:—ગર્ભસ્થાન ને ઉપલે છેડેથી બંને બાજુએ એકેકી નાની, કવીલ પેન કરતાં પણ બારીક, નળીઓ જોડાયેલીછે. એ નળીઓ ઝીણું મુખ મારફતે ગર્ભસ્થાન સાથે સંબંધ ધરાવેછે. જ્યારે તે બંનેના બીજા છેડાઓ ગર્ભસ્થાનની બાજુમાં આવેલી એકેકી નાની ગાંઠો, જે Ovary ને નામે ઓળખાયછે, તેને વળગેલા હોયછે.

છોકરીઓ ઉમરે આવતાં આ ગુપ્ત ભાગમાં ચોકસ ફીયાઓ થાય છે, જેને પરીણામે માસીક સીકનેસ દેખાવ દે છે. વળી ગાંઠામાં થતા ચોકસ રસ લોહીમાં મળી જઈને શરીરમાં ફરે છે, અને સ્ત્રીની તન અને મનની તંદરોસ્તી જળવવામાં કિમતી ભાગ સ્થળે છે. જે તેમાં કંઈ ખામી હોય છે તો સ્ત્રીની તંદરોસ્તી ઉપર માઠી અસર કરે છે.

તંદરોસ્ત છોકરીઓને ૧૩ કે ૧૪ મે વરસે અને ક્રેટલીક વખતે તેની આગમજ પશુ માસીક સીકનેસ દેખાવ દે છે, અને જે ગુપ્ત ભાગ તંદરોસ્ત હોય છે તો તે વખત દરમ્યાન કંઈપણ પીડા થતી નથી.

બચ્ચાં કેવી રીતે પેદા થાય છે.

છોકરીઓ ઉમરે આવતાં (૧) ઓવરીમાં નાનાં નાનાં ઇંડા ચાલુ થયા કરે છે અને તે નળીઓ મારફતે ગર્ભસ્થાનમાં જઈને પુટી જાય છે, અને (૨) ગર્ભસ્થાનની અંદરની, આપણા મોહડામાં હોય છે તેવી, નાજુક ચામડીની અંદરની લોહીની ઝીણી ઝીણી નસો દર મહીને પ્રલેહે, અને જ્યારે તે ઘણી મોટી થાય છે ત્યારે ઘણી નાજુક હોવાથી પુટી જાય છે, અને તે લોહી બહાર માસીક સીકનેસ તરીકે આવે છે. આવી રીતે ચાલુ આ બન્ને ફીયાઓ સ્ત્રીનાં અંદરનાં ભાગમાં થયા કરે છે.

સારા સંજોગો વચ્ચે પરણેલી સ્ત્રીઓમાં જાંઠ અથવા ઓવરીમાં થતાં ઇંડા, પુરૂષનાં બીજનાં સંબંધમાં આવતાં તેની સાથે મક્કી જઈને, બચ્ચાંની જીંદગીની શરૂઆત અથવા પાયો નખાય છે. તે બન્ને બીજો, ભેગાં ગર્ભસ્થાનની દેવાલને ચીટકી બેસે છે, અને નાની નક્કીઓ મારફતે અંદરથી લોહી પોતામાં આમેજ કરી પોતાનું પોષણ કરે છે.

જેમ જેમ બચ્ચું મોટું થતું જાય છે, તેમ તેમ તેને જગ્યા આપવા માટે ગર્ભસ્થાન મોટું થતું જાય છે. બચ્ચાંને બરાબર લોહી મળે અને તે પુરતી રીતે પોષાય, તેવી ભત્રજાથી સ્ત્રીને દર મહીને માસીક સીકનેસ આવતું અટકે છે.

લોહી બચ્ચાંને નાળ અને ઔર મારફતે પહોંચાડવામાં આવે છે. ઔર ગર્ભસ્થાનને ચીટકી જઈ તેની ઝીણી નળીઓ મારફતે લોહી ચુસી લે છે, અને નાળ મારફતે બચ્ચાંને પહોંચાડે છે. જેવું બચ્ચું જન્મીને બહાર પડે છે, કે તેની સાથે ઔર પણ બહાર આવે છે. તેજ પછે માતાનું લોહી ઔરમાં જતું બંધ પડવાથી, બચ્ચાંને બહારનાં સંજોગો અને માતાનાં દુધ ઉપર પોતાનાં ઉધરભાવ માટે આધાર રાખવો પડે છે.

બીજ અથવા માઆપ જે તંદરોસ્ત હોય છે, તો બચ્ચાંનાં શરીરનો પાયો ધરખમ નખાય છે. તેથી ઉત્તરું બીજ તેમજ લોહી મારફતે માઆપો ચોકસ દુઃખ દરદ, જેવાં કે ગરમી અને ખડીનાં દરદો, તેમજ ખાસીયતો જેવી કે દાઝ, ખરાબ સ્વભાવ, વગેરે, પોતાનાં બચ્ચાંને વારસામાં આપે છે, અથવા તેને પરીણાંમે બચ્ચું અધુરે જન્મે છે.

ખેતરમાં ખરાબ બીજ નાંખવાથી અથવા તો સારાં બીજ ખરાબ જમીનમાં નાંખવાથી, સારાં ફળ કદીબી ઉગી શકતાં નથી, તેવીજ રીતે માતા અને આપ દુઃખી દરદી હોય તો બચ્ચાં પણ તંદરોસ્ત જનમતાં નથી. દાખલા તરીકે ફળદ્રુપ જમીનમાં સારાં બીયાં રોપવામાં આવે છે, તેને સાઈ ખાતર મળે છે, તેમજ રોજ પાણી અને સારી કાળજી મળે છે, તો તેમાં સારો પાક ઉભરી નિકળે છે, તેવીજ આબાદ હાલત બચ્ચાંની પણ થાય છે. તંદરોસ્ત માતા અને રોગીષ્ટ આપનાં બચ્ચાં કોઈ દિવસ પણ મજબુત ને તંદરોસ્ત નીવડતાં નથી.

ઉપલા દાખલા ઉપરથી આપણી સાધારણ માન્યતા કે “આપ ગમે તેવો હોય પણ માય સારી ચાલચલણની જોઈએ” તે કેટલી ભુલ ભરેલી છે તે સીધું કરી આપે છે. અરધું બીજ સાઈ ને અરધું ખરાબ હોય છે, તો કોઈબી દિવસે સાઈ ફળ આપતું નથી.

પ્રકરણ ૮ અં.

હમેલદાર સ્ત્રીની તંદરોસ્તી સંભાળવાની અગત્યતા.

એક તંદરોસ્ત માતાજી તંદરોસ્ત બાળકોને જનમ આપી શકે છે. એક દુબલી માંદી માતા જેને પોતાનાં પોષણ માટે પુરો પાષણ પુષ્ટીકારક ખોરાક નથી મળતો, તે ખુદરતી રીતે તંદરોસ્ત પોષાયલાં બાળકોને જનમ આપી શકતી નથી. જનમે તંદરોસ્ત બચ્ચું સેહેલાઈથી ઉછેરી શકાય છે અને તેજ મોટપણે પણ, ઘણા નજીવા અપવાદ સીવાય, તંદરોસ્ત શેહેરી બની શકે છે. એક માંદા કરતાં તંદરોસ્ત બચ્ચાંને ઉછેરવા અને કેળવણી આપવા પાછળ થોડો ટાઇમ અને પૈસો ખરચાય છે. એક તંદરોસ્ત શેહેરીની કમાઈ માંદા કરતાં ઘણી વધુ હોય છે. ઉપલી બીના તંદરોસ્ત બાળકોને જનમ આપવાના ફાયદાની સીધાંત પુરી પાડે છે.

બે ઘણી અગત્યની બાબતો જે દરેક સ્ત્રીના મનપર ઠેસવવાની જરૂર છે તે એ કે (૧) હમેલદાર થવું એ કંઈ દુઃખદરદ નથી પણ જીંદગીનો ખુદરતી બનાવ છે, અને તે દરમ્યાન એક સ્ત્રીએ પોતાની હમેશની જીંદગી ગુજારવી જોઈએ. (૨) અને તે વખત દરમ્યાન ઘટતી તબીબી તપાસ કરાવી પોતાની તબીયત જાળવી રાખવાથી અને સુવાવડ દરમ્યાન જોઈતી સંભાળ રાખવાથી, અને કાબેલ મદદ મેળવવાથી ખુદરતી રીતે અને કંઈ પણ ઇજા વગર તંદરોસ્ત બચ્ચાં જનમે છે.

પેટમાં બચ્ચું રહેવું તે એક ખુદરતી ક્રમ હોય છે ખરું, પણ જેમ આગળ સમજાવી ગઈ તેમ સ્ત્રીનાં બાંધા અને તંદરોસ્તીપર ઘણો આધાર રાખે છે. વધુમાં એવી વખતે સ્ત્રીને ચોક્કસ દરદો જેવાકે (૧) નબળાઈ, (Anæmia) (૨) પીસાબનાં દરદો વગેરે લાગુ પડવાનો વધુ સંભવ હોય છે. બે જીવને લોહી પહોંચાડી તેને પોષવાનું અને

બંનેનાં દીલમાં ચાલતી ક્રીયાઓથી ઉત્પન્ન થતો કચરો પીસાળ અને પસીના મારફતે બહાર કઢાડવાનો બોળે ગુરદાપર પડવાથી કોષક વખતે તે બરાબર કામ નથી કરી શકતાં. એ હાલતના પરીણામે એ ઝેર શરીરમાં ફરે છે અને સ્ત્રીઓને પગ અને મોઢાપર સોળ આવે છે. તેનો જો ચાંપતો ધલાજ નહીં કીધો તો સુવાવડ દરમ્યાન આંચકી અથવા ઉપલ્યાંની માફક થઇ, બંને માયઃ દીકરાંનાં જીવને હાની પુગે છે. કોષ વખતે છેલ્લી ધડી સુધી સ્ત્રી સાજીતાજી હોય છે અને સુવાવડ વખતેજ ઉપલાં ચીન્હો દેખાવ દે છે. આપણા લોકમાં જમાનાઓની વેહેમી માન્યતાં છે કે ઉલટી, ગુપ્ત ભાગમાંથી લોહીનું જવું, મોઢ અને પગપર સોળે અને લોહીનું ઉડી જવું, એ હમેલદાર સ્ત્રીમાં સાધારણ રીતે થાય છે અને તેથી કંઈ ગભરાવું નહીં જોઈએ. એ વેહેમી માન્યતાને લીધે દરવરસે હીંદ દેશમાં હજારો કાજગરા જન જાય છે. હીંદુ કામ તો હમેલ દરમ્યાન ગમે તેવી ગંભીર બીમારીમાં વટીક સ્ત્રીઓને દવા નથી પાતાં કે, તેથી બચ્ચું અધુરે પડી જાય છે. ઉપલાં દરદો સેહેજમાં ગંભીર રૂપ લઇ લે છે અને મરણ પછી બાળે વખતે નીપજાવે છે. એટલા માટે ફરી ફરીથી અને ઘણાજ ભાર મુકીને કહું છું કે (૧) પગ અને મોઢાંપર સોળે ચહડે (૨) પીસાળ થોડી ઉતરે (૩) ચક્કર અથવા આંખે અંધારા આવે, આંખ આગળ ધાલાં જણાય. (૪) ચહેરો શીકકો પડતો જાય, (૫) ઘણા ઝાડ થાય અને (૬) ઘણી ઉલટી થાય તે સર્વ ડેનજર સીગનલ (ધારતીની નીશાની) ગણી, તે તરફ બેદરકાર નહીં રહેતાં, તરતજ કાબેલ તબીબની સલાહ લઇ તેનાં ચાંપતાં ધલાજ કરવા અને બચ્ચું જનમે ત્યાંસુધી તબીબની સલાહ હેળી રહેવું જોઈએ.

હજબહારની ઠીંગની સ્ત્રીઓ અને પગની ખોડખાપણવાળી સ્ત્રીઓનો માર્ગ મોટે ભાગે નાનો હોય છે માટે, જરૂરજ આગલથી તપાસ કરાવવી જોઈએ.

Ante-Natal Care અથવા હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીની સંભાળ કેવી રીતે લેવી.

દરેક સુધરેલા દેશોમાં સ્ત્રીઓનાં લલા અર્થે જે જે અગત્યની હિતચાલો થાય છે તેમાંની ઉપલી ઘણી અગત્યની છે. “ ઉપાય કરતાં અટકાવ લલાનાં ” નીયમ પર હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીની તંદરોસ્તી જળવી રાખી, બચ્ચું આવતી વખતે કાંઈપણ તુકસાન થતું અટકાવાની તેની નેમ છે, અને Ante-Natal Clinics નામનાં ખાતાઓ મારફતે હમેલદાર સ્ત્રીને સલાહ અપાય છે, અને તબીબી તપાસ થાય છે. દરેક કામે પોતાની હોસ્પિટાલોને એ કામ માથે ઉઠાવવાની ફરજ પાડવી જોઈએ. ડાકટરી તપાસ કીધાથી ગંભીર દરદોની નીશાની જણાતાં તેનાં ઉપાય થાય છે, અને અંદરથી કંઈ અડચણ હોય તો આગમયથી કયા ઇલાજ કરવા તેની બધી ગોઠવણ કરી રાખવાથી, બચ્ચું આવતી વખતે કીમતી વખત નથી ગુમાતો અને બચ્ચાં અને માને થતી નાહકની પીડા અટકાવવા ઉપરાંત, બાળે વખતે તે લોકનાં કીમતી જનો પણ બચાવી શકાય છે. દાખલા તરીકે (૧) જે બચ્ચું આવવાનો રસ્તો સાંકડો હોય છે તો આગમયથી હોસ્પિટાલમાં રાખવાથી અને હથીયારથી બચ્ચાંને કહાડવાની ગોઠવણ કીધાથી બચ્ચાંને બચાવી શકાય છે, અને (૨) જે માતા ગરમીનાં રોગથી પીડાતી હોય તો જેવું બચ્ચું પેટમાં રહ્યું કે કાબેલ તબીબની સલાહ લઈ, ચાલુ દવા કીધાથી બચ્ચું અધુરે પડતું અટકાવી શકાય છે અને પુરે દીવસે તંદરોસ્ત બચ્ચાં અવતરેછે.

Ante-Natal Clinics.

ઉપલા નામના ખાતાઓ મારફતે હમેલદાર સ્ત્રીઓની સંભાળ દરેક આગળ વધેલા દેશોમાં લેવામાં આવે છે, પણ અતી દલગીરીની વાત છે કે આ અગત્યની બાબતમાં હિંદુસ્તાન દેશ ઘણો પછાત છે. ખુદ આપણા મુઝાબ જેવા આગળ વધેલાં શહેરમાં પણ તેની સંપૂર્ણ જરૂરતા હજી પુરેપુરી ઓળખાઈ નથી. એવા ખાતાઓનાં ફાયદા નીચે પ્રમાણે છે. —

(૧) હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીના આખા શરીરની અનુભવી તખીઓ મારફતે તપાસ કરી, કંઈ દુઃખ દરદ હોય તો તેની સારવાર કરવાની ગોઠવણ કરવામાં આવે છે.

(૨) હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીએ પોતે પોતાની તંદરોસ્તી કેમ સરસમાં સરસ રીતે જાળવી રાખવી તે શીખવવામાં આવે છે.

(૩) સ્ત્રીને કાંઈ ગુપ્તભાગમાં અડચણ હોય છે તો બચ્ચું આવતી વખતે બંનેને ઇજા થતી અટકાવવા માટે હોસ્પીટાલમાં બંદોબસ્ત કરી રાખવામાં આવે છે.

(૪) બચ્ચાંને કેવી રીતે ઉછેરવું તે આગમચથી શીખવવામાં આવે છે.

હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીએ કઈ ચીજ પર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ.

પૈસાવાળાઓ તેને બીમારી સમજી કામ કાજ છોડીદીધ અધ્યાસી-પણામાં વખત કહાડેછે, તેથી બદલજમી, કબજાયાત વગેરેથી સામી તખીયત બગાડેછે. બનતાં સુધી મનપરથી સુવાવડની બીહીક દુર કરવી જોઈએ, હમેશનાં પોતાનાં કામકાજ પર વળગેલાજ રહેવું જોઈએ. કામદાર વરગતી સ્ત્રીઓ સુવાવડ વખતે ઝાણ પીડતી નથી તેનું કારણ એ છે કે ખુલ્લી હવામાં અને છેલ્લી ઘડીસુધી તેઓ પોતાનું કામ કરે છે. તેને પરીણામે તેઓના પેટનાં માંસનાં સ્નાયુઓ મજબુત બનેછે અને સહેલાઈથી બચ્ચું જનમેછે. જે સ્ત્રીઓને બચ્ચું આવતાં મુશ્કેલી પડતી હોય તેઓને એક બચ્ચાં વખતે દરરોજ ધરતો કચરો કહાડવાથી, અને સરસાંમાંનું નુછવાથી તેનાં ફાયદા કેટલા છે તે અચુક રીતે પુરવાર થશે.

ખુલ્લી હવા અને એકસરસાઈસઃ—આય ચીજો ઘણી અગત્યની છે અને હમેસ કરતાં પણ તે ઉપર વધું ધ્યાન આપવું જોઈએ. સફાઈસુગંધ ભરીયા, ખુલ્લી હવા અને તડકું દરેકે દરેક

પુણ્યમાં આવે, વારામોરીઓ પણ સફાઈદાર હોય તેવા સુખાકારી ભરેલાં મકાણુની અને આસપાસની પણ સફાઈની જરૂર છે. સૌથી સરસ રોજ ખુદ્દી હવામાં થોડો વખત ચાલવાનો નીયમ ધણો ફાયદાકારક છે. વળી ધરનું કામકાજ કરવાથી પુરતી એકસરસાઈ મળવાં ઉપરાંત મનપણુ રોકાયલું રહેછે. એકસરસાઈથી શરીરમાં લોહી બરાબર ફરેછે, શરીરમાં ચાલતી ક્રીયાઓથી ઉત્પન્ન થતો કચરો જે ઝેર સમાન છે, તે બહાર નીકલે છે, અને ખોરાક હજમ થાયછે.

ખોરાક:—સાધારણ રીતે લોક એવી માન્યતાં ધરાવેછે કે જે જીવનું પોષણ કરવાનું હોવાથી સ્ત્રીએ એ વખત દરમ્યાં વધુ ખોરાક લેવો જોઈએ, વધુમાં સુધરેલી કામમાં પણ એવી માન્યતા છે કે જેજીવની માતાને જે કંઈ ખાવાની ઇચ્છા થાય તે પારપાડવી જોઈએ, નહીતો બચ્ચું મજબુત નહીં જનમે. રાખ, મતોડી, કાલસા જેવી નુકશાનકારક ચીજો ખાવા દેવામાં આવેછે. અનઘટતો, અને વધુ અથવા ભારી ખોરાક ખાવાથી બદહજમી, કબજીયાત, ઉલટી વગેરેથી સ્ત્રીઓ સામી પીડાયછે.

ઉલટી, બદહજમી, પવન, કબજીયાત એ વખતે સાધારણ રીતે થાયછે તેને અટકાવવાનો સૌથી સહેલો ઉપાય હલકો, જલદી પચી જાય તેવો પુષ્ટિકારક ખોરાક, સાધારણ પ્રમાણમાં અને નીયમિત વખતે લેવામાં સમાયલોછે.

ખોરાકની બાબતમાં એક અગત્યની ચીજ ધ્યાન રાખવાની છે કે ધરમાં પકાવેલા સ્વચ્છ ખોરાકની એક વાની ખાધાથી, જેટલો સંતોષ અને ધરવ મળેછે, તેટલો બહારનાં હોતેલો મારફતે પુરા પડતા ખોરાકો, જેમાં સફાઈ સુધાઈની ગેરહાજરી હોયછે, અને હલકા માલમસાલા વપરાયછે તેવી અર્ધો દળન વાનીઓથી નથી મેળવાતો.

કપડાં:—કપડાં ધણી વજનદાર, અથવા ધણી હલકાં કે ધણી ટાપટ નહીં હોવા જોઈએ, અને છાતી અને પેટપર કાઠખી રીતે દબાઈ નહીં થાય તેવા જોઈએ.

જો ગુપ્ત ભાગમાંથી ચાંદા કે સોજાને સખએ પીણું પર જેવું પાણી જતું હોય, તો તરત તેનાં ચાંપતા ઇલાજ કરવા જોઈએ. એ રોગ મોટે ભાગે પરમાનાં દરદથી થાય છે અને બચ્ચાનાં જન્મ વખતે તેની આંખમાં જવાથી સખત સોજો થાય છે, અથવા કોઈ વખતે બચ્ચાં આંધલાં થવાનો જોખમ રહે છે. આંધલાંઓની કુલે સંખ્યાનો મોટો ભાગ આ કારણને આભારી છે.

જાતી સફેદ મુઘડા કીચોએ રોજ નાહવું જોઈએ, કે જેથી ચાંમડી સફા રહી પસીનાં મારફતે શરીરમાં થતી કીચાઓથી ઉત્પન્ન થતો કચરો બહાર સેહેલછથી નીકળી જાય. ગુપ્ત ભાગ બાહેરથી રોજ સાબુ પાણીથી સાફ રાખવા જોઈએ. ઝાડો દરરોજ સાફ આવવો જોઈએ, નહીં તો એનીમાં અથવા દાકતરની સલાહ લઈ એરંડુનું તેલ કે વેલાતી મીઠું પીવું. હમેલ દરમ્યાન સાધારણ રીતે કી જોલાખ લેતાં ધણું ડર છે, પણ દાકતરની સલાહ લઈ પીવામાં કાંઈ નુકશાન નથી.

દાંતની સંભાળ :—દરેક માણસની ફરજ છે કે પોતાનાં દાંતની સંભાળ લેવી. દાંતની હાલત ઉપરથી માણસની તંદરોસ્તીનું તોલ કરી શકાય છે. હમેલદાર ઋષિઓએ દાંતની ખાસ સંભાળ લેવી જોઈએ, કારણ આ સ્થિતિ દરમિયાન સેહેજબી બગડેલા દંતિને વધુ બગડવાનો સંભવ રહે છે, એટલું જ નહીં પણ તંદરોસ્તીપર માંઠી અસર કરે છે. મેહેલા દાંત અને દાંતમાં થતું ૫૩ સાધારણ સ્થિતિ કરતાં નાણુક હાલતમાં

વધારે જોર કરી, આંતરડાં તથા હોજરીની બીમારી ઉપર નાંખી વધું નાતવાન બનાવી, લોહીનું પાણી કરે છે. એ માટે દાંતનું કાંધપણુ દરદ થતાં તેનાં ચાંપતા ધલાજે લેવા જોઈએ.

ધાવણની બોટણીની સંભાળ:—દરેક સ્ત્રીએ પેટમાં બચ્ચું રહેતાં પોતાની બોટણીની સંભાળ લેવી જોઈએ. તે અંદર બેસી ગઇ હોય અથવા તે ઉપર ચીરા પડ્યા હોય, તો તરત તેનાં ધલાજ લેવા જોઈએ, ખાસ કરીને જો આગલી સુવાવડ વખતે તેથી તકલીફ થઇ હોયતો તેને કઠણ અને મજબુત બનાવા માટે કોઇખી જાતનો દારૂ, જેવાં કે કોલન વાતર કે બ્રાંડી પાણી સાથે ભેલી તેથી રોજ બોટણી ધોવી જોઈએ. બચ્ચાંને ધવડાવ્યા આગમ્ય દર વખતે બોટણી ધોઈને સાફ કરવી જોઈએ, અને ધવડાવા પછી પણ ધોઈ, નુંંછીને સુકી કરવી જોઈએ. તેમ કીધાથી ચીરા પડતા અટકશે.



પ્રકરણ ૯ મું.

બચ્ચું પેટમાં રહે છે તે દરમ્યાંન માતાની તન અને મનની હાલતથી બચ્ચાંપર થતી અસર.

બચ્ચું માતાનાં પેટમાં રહ્યા પછી પોતાનાં પોપણુ અને પોતાની દરેક હાજત માટે બધો આધાર પોતાની માતા ઉપરજ રાખે છે. જ્યારે બચ્ચું માનાંજ લોહીમાંથી પોષાય છે ત્યારે ફૂદરતી રીતે મા, નવ મહીનાં સુધી જેવી જાંદગી ગુજારે છે તેની અસર બચ્ચાંપર થવીજ જોઈએ. માતાની ખાસીયત અને દુઃખ દરદજ નહી, પણ દરેકે દરેક ચીજ જે માતાનાં મનપર અસર કરે છે તેની અસર સારાં કે માઠાં માટે બચ્ચાંપર પણ થાય છે. જેમકે ખોરાક, પીણું, દલગીરી, ગમગીની, હશીખુશી વગેરે દરેક ચીજ માતાનાં લોહી મારફતે બચ્ચાંનાં ઉધરભાવ પર અસર કરે છે. એ કારણસર આ

સ્થિતિ દરમ્યાન સ્ત્રીઓએ શાંત જાંઘગી ગુન્નરવી જોઈએ, ઘટતી આશ્વા-
યસ લેવી જોઈએ, પોતાનાં જુરસા અને સ્વભાવપર કાળુ રાખવો જોઈએ,
ક્રોધ મનમાંથી કહાઠી નાંખવો જોઈએ. નહીં તો ગરમ આંકળાં વીકલાં
સ્વભાવનાં બચ્ચાં પણ અવતરશે.

ટુંકમાં આવી સ્થિતિ દરમ્યાન ખુશ મીઠામીઠા, શાંત મન રાખી,
ફિકર ચીંતા દુર રાખી, સારાં ખોલ, સારા વિચાર અને સારાં કામ કરવાં
જોઈએ. નાટક સીનેમા જેવી ગીચ જગા અને મન અને જુરસાઓ ઉશ્કેર-
નારી બાબતથી દુર રહેવું જોઈએ.

ખરાબ સમાચાર અચાનક સમજવાથી, બચ્ચાં અધુરે પડવાનાં અથવા
લોહી છુટી જવાનાં દાખલા સર્વને રોશન છે.



પ્રકરણ ૧૦ મું.

માબાપ મારફતે બચ્ચાંમાં ઓધે ઉતરતા રોગો અને ખાસીયતો.

આપણી અસહી કેહેવત “બાપ તેવા બેટા અને વડ તેવા ટેટા”
પ્રમાણે દરેક ઓલાદ પોતાની તંદરોસ્તી, મનશક્તી અને સ્વભાવ માટે મોટે
ભાગે પોતાને જન્મ આપનાર માબાપ ઉપર આધાર રાખે છે. આ કારણ-
સર બે અગત્યનાં પરીણામો દરેક કોમ સામે ડોળા ધુરકતાં ઉભાં રહે છે.
(૧) એ કે જ્યારે એક તંદરોસ્ત, જેરાવર, હુશીયાર, બહાદુર અને
પોતાનાં પગ ઉપર ઉભી રહેનાર કોમ ધીમે ધીમે નાશુદ્ધ થતી જાય છે, ત્યારે
તેનાં દેશની આવી કિમતી મતા કદીપણ પાછી મેળવી શકાતી નથી. એટલે
કે તે સદાનીજ ગુમ થાય છે, અને (૨) કે જ્યારે એક તંદરોસ્ત અને
નીતિમાન વગરે આપણે દુઃખી દરદી અને બદચાલનાં વર્ગ સાથે બેળાવા
દઈએ છીએ ત્યારે, તેથી ઉત્પન્ન થતી ઓલાદ કોમનો પાયો તદ્દન લુલો
બનાવી નાંખે છે.

હવે જે દરદો મુખ્યત્વે માળાપ મારફતે બચ્ચાંમાં ઉતરે છે તેમાં ગરમીનાં રોગો, ખંધી અને દિવાનાપણું મુખ્ય છે, અને ટેવોમાં દારૂ, ખીડી અને હવસીપણું છે.

(૧) ગરમીના દરદોથી જેટલી તંદરોસ્તી અને કુદુંબની કમા-
ઈનો ધાણુ નિકળે છે, અને જેટલાં બાળકો મરણુ પામે છે તેટલાં બીજા
ધણાં થોડાં કારણોથી થાય છે. એક પુરૂષ આ દરદ સ્ત્રીને આપે છે,
અને તે મારફતે બચ્ચાંમાં તે દરદ ઉતરે છે. હિંદુસ્તાનમાં એક ભુરી
ખોરી માન્યતા છે કે, એ દરદથી પીડાતો પુરૂષ જો એક કુમારી સસવંતી
સ્ત્રી કે બચ્ચાંને આપી દે છે, તો તે સાજો થઈ જાય છે. એ કારણસર
ધણાક હેવાનો સહીત મરદો કુમળાં બચ્ચાંઓને અને નાદાન સ્ત્રીઓને
હમેશનાં જીંદગીથી રદ કરે છે. એક સ્ત્રીનાં ગુપ્ત ભાગની રચના એવા
પ્રકારની છે કે તેને એ રોગ લાગુ પડતાં તે જીંદગીભરની રદ થઈ
જાય છે. એ દરદ એવું છે કે તદન સાફ થઈ ગયું હોય તેવી રીતે રહી,
ખે કે ત્રણ વરસ પછી એકદમ ઉભરી નિકળે છે. એવી વખતે જો એક
માટીડો સાજો થઈ ગયો એમ ધારીને લગન કરે છે તો સદાની તેની
ધણીયાંણી બીચારી નાહકમાં હેરાન થાય છે. વધુમાં જ્યારે તે બચ્ચાંને
જન્મ આપે છે, ત્યારે તે નિર્દોષ બચ્ચાં પણ આપનાં પાપનો ભોગ થઈ
પડે છે. બીજાં કોઈપણ દરદ કરતાં આમાં આપનાં પાપ બચ્ચાંનાં માથા
પર ત્રણ અથવા ચાર પેઢેડી સુધી ઉતરે છે. કોઈક વખતે એક પેઢેડી કુદાવી
બીજીપર ઉતરે છે. આવી વખતે સ્ત્રીઓ સખત પીડાવા ઉપરાંત જ્યારે
તેઓને પેટમાં બાળક રહે છે, ત્યારે તેઓને આ કાંતીલ ઝેરની અસરથી
બચ્ચાં અધુરે પડી જાય છે. ધણું સખત દરદ હોય છે ત્યારે ત્રીજે
મહીને, પછી ચોથે પાંચમે, અને પછીથી પાંચમે કે છઠ્ઠે મહીને, એમ
એકથી ચારપાંચ અધુરે પડી ગયા પછી, અધુરે દિવસે જીવતું બચ્ચું જનમે
છે, અને પછીથી પુરે દિવસે જનમે છે. પણ તેઓ પોતાનાં માળાપનાં
પાપની નીશાની તરીકે દીલપર દરદ લઈને જ જનમે છે, અને દુન્યામાં
તેઓને નામોશી લગાડે છે. આવી જીંદગી થોડા મહીનાં કે એક જ
વરસ, આ દુન્યાપર કહાડી બીચારાં તેઓ મરણુ પામે છે.

ધડીભરની ઘેલચ્છા અને મોજનું શું ગંભીર પરીણામ, કેટલી તંદરોસ્તી અને પૈસાની બરબાદી, કેટલું નિર્દોષ અને નિરાધાર ઉપર દુઃખ અને બોજો!! એ સઘળું મનપર કાણ નહીં રાખવાનું પરીણામ છે.

(૨) દિવાનાપણું અને ખહીના રોગ નથી ઉતરતા પણ ફક્ત ખાસીયત ઉતરે છે જેથી ચોક્કસ સંજોગો વચ્ચે, તે દરદ જેઓનાં મા-આપમાં હોય છે, તેઓને જલદી લાગુ પડે છે.

ઉપલી વિગત ઉપરથી ખાતરી થશે કે ખહી, ગરમીનાં રોગો અને દિવાના માણસોએ તેમજ ખોડખાપણુવાળાં સ્ત્રી-પુરૂષોએ પરણવાથી નુક-શાંનકારક પરીણામ આવે છે.

ટુંકમાં તંદરોસ્તી, પરણેલાં જોડાંની જીંદગીમાં ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તે છતાં એ બાબદ તરફ બંનેની પસંદગીમાં કેટલી બધી બેદરકારી માળાપો અને ખુદ પરણનાર જોડું દેખાડે છે. એક પુરૂષ કે સ્ત્રી એક ઘોડો કે કુતરો ખરીદશે તો તેની હજાર કાળજીથી તપાસ કરાવીને લેશે, પણ જ્યારે તેઓ પોતાની દીકરીને પરણાવવા નિકળે છે ત્યારે ફક્ત જમાઇની કમાઇ અને ઓઘા સીવાય, બીજી ઘણી અગત્યની બાબતો જેવી કે સદગુણ, આબરૂદત, ચાલચલણ, ધર અને સંસાર ચલાવવાની તાલીમ અને તંદરોસ્તી, વગેરે ઉપર બીલકુલ ધ્યાન નથી આપતાં. એક ભાગ્યે જો ધંધામાં ભાગીદારી શોધે છે તો તે કેવો તન, મન અને નીતિરીતીએ છે, તે સંભાળથી જુવે છે પણ જ્યારે પરણે છે, અને જીંદગીની અને સંસારની ભાગીદારીમાં ઉતરે છે, ત્યારે તે ફક્ત એક સ્ત્રીનો ચેહેરો અને રીત ઉપરજ ગણત્રી કરે છે. પછી સંસાર સુખી નહીં નીવડે તેમાં કસુર કોણનો ?

પશ્ચીમ દેશમાં કેટલાક ભાગમાં જેમ કાયદો ઘડવામાં આવ્યો છે, કે સારી તબીબેતની સરટીફિકેટ મેળવ્યા પછીજ લગન થઇ શકે છે, તેવા કાયદા આપણા દેશમાં પણ ઘડવા જોઈએ.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

બાળકનું અધુરે જનમનું.

કેટલીક વખતે અકસ્માત કે ગર્ભસ્થાનનાં દરદથી અથવા ગરમીના રોગથી બચ્યું પુરે દહાડે જનમવાને બદલે અધુરે પડે છે, જેને કસુવાવડ કહે છે. સાત સુવાવડમાં જેટલો જોખમ નથી સમાયલો તેટલો એક કસુવાવડમાં સમાયલો છે.

સાધારણ રીતે બચ્યું પડવા આગમ્ય નબળાઈ, ચકકર, પીર અને કમરમાં દુઃખાવો થઈ લોહી દીસે છે. એવી વખતે તુરતજ બિછાનામાં સુઈ જવું જોઈએ અને જો લોહી હૃદયહારનું જતું હોય, તો બિછાનાનાં પગ ઉંચા કરવા, અને તરત ડાકટરની સલાહ લેવી જોઈએ.

કોઈ વખતે તરતા તરત અને ચાંપતા ઇલાજો લેવા છતાં પણ બચ્યું પડી જાય છે. જો બચ્યાનો કે ઓરનો સેહેજ પણ ભાગ રહી જાય છે તો હૃદયહારનો દુઃખારો અથવા લોહી ચાલુ રહે છે. જો તે કહાડવામાં આવતું નથી તો યાતો ઝેરી તાવ આવે છે અને સ્ત્રીના જીવનો ભોગ લે છે, કે સેહેજસાજ રહી ગયું હોય છે તો ચાલુ દુઃખારો થાય છે, પાણી પડે છે, ઘુલ વાંકું પડી જાય છે અને સોજો થઈ આવે છે. જેને પરીણામે સ્ત્રી જીંદગીભર પીડાય છે. એક વખત કસુવાવડ થયા પછી પુરે દીવસની સુવાવડ પછી, વધુ સંભાળ લેવી જોઈએ, નહીં તો સ્ત્રીનાં અંદરનાં ભાગો પાછા બરાબર સંકોચાયા વગર રહી જશે.

કસુવાવડનાં જોખમો એટલા બધા તો છે કે કોઈ અગત્યનાં સંજોગોને લીધે ફક્ત માતાનો જીવન અચાવવાની નેમથીજ બચ્યું અધુરે કહાડી નાંખવું પડે છે, તે સીવાય કોઈ પણ બીજાં કારણ સર તેમ કરવું તે કાયદા અને નીતિની નજરે ગુનાહ ગણાય છે, અને તે કરનાર ડાકટર અથવા નર્સને જેલની સજા થાય છે.

પ્રકરણ ૧૨ સું.

મુવાવડ વખતે માતાને માટે જોઈતી વસ્તુઓની ટીપ.

૧ એક વાર પોહજો અને પોહજો વાર લાંબો લેધર કલ્થાનો ટુકડો.

૨ સોજી ચાદર.

૧ થોડી તૈયાર બનાવેલી કપડાંની ઘડી અથવા એક ડજન મોટા સેનીતરી તાવલસ (Sanitary towels).

૧ બાટલી એરંડ્યા તેલની.

૨ પેટપર બાંધવાનાં પાટા.

૧ ડજન મોટી સેફ્ટી પીન્સ.

૦૧૧ રતલ સાદા અથવા બોરીક રૂનું પેકેટ (Absorbent or Boric Cotton).

૩ અવાર નવાર બદલવાને માટે ઓછામાં ઓછાં ત્રણ જોડી કપડાં.

૨ નાનાં ધત્તેમલનાં ખ્યાલાં.

૧ સાબુનો ગોળો.

૩ ટુવાલ.

૧ બેડ પેન (Bed-pan).

વાપરવા અથવા નુજવા માટે સારું સફાઈદાર ધોયલું કપડું.

જો બધું નવું કપડું અથવા સેનીતરી તાવલ વેચાતા લેવાની શકતી નહી હોય, તો ધરનાં જીનાં પજી સ્વચ્છ ફાટેલાં કપડાંને ધોબીને ત્યાં ધોવડાવીને સફા કરવામાં આવે તો તે પજી ચાલી શકશે.

બચ્ચાંને માટે જોઈતી વસ્તુઓની ટીપ.

થોડો સફાઈદાર રૂ, બને તો ધાનાં કપડાં (Lint) તો નાળ બાંધવા માટે એક વાર જેટલો ટુકડો, સાલીડ તેલ, નાળ બાંધવાનો મજબુત ધર-

ખમ દોરો, પેટ ઉપર બાંધવાનાં બે ત્રણ પાટા, બોરત્યાં આસરે એક ડગળ, સાથુ, ટુવાલ, બે જોડી ગરમ કપડાં, એક શાલ, અને પારણ અથવા ઘટતું બિંછાનું.

મા અને બચ્ચાંની દરેક ચીજ આગમચથી તૈયાર કાઢા પછી, છુટ્ટી છુટ્ટી બાંધી, તેની ઉપર ટીકાટ મારીને રાખવી, કે જેથી કરીને છેલ્લી ધડીએ દોડાદોડ નહીં કરવી પડે.

બનતાં સુધી પેહેલેથીજ બચ્ચાંનાં વપરાસની ચીજો, જેવી કે સાથુ, ટુવાલ વગેરે જીવુંજ રાખવું.



પ્રકરણ ૧૩ મું.

સુવાવડી સ્ત્રીની માવજત.

સુવાવડ માટે ઓછામાં ઓછા બે ત્રણ મહીનાં આગમચથી જાઠ-વણુ નક્કી કરી રાખવી જોઈએ કે છેલ્લી ધડીએ રવડાત નહીં થાય અને કિમતી વખત ચુમાવાથી કંઈ મુશ્કેલી હોય તો માતા અને બાળકનો કિમતી જાન જોખમમાં નહીં આવી પડે.

સુવાવડ વખતે થતી ઇજા અને તેને પરીણામે થતી જીંદગી સુધીની વેદના, તથા માતા અને બાળકોનાં નિપજતાં મરણો, મોટે દર-જો અટકાવી શકાય તેવાં કારણોને આભારી છે, માટે જો સ્ત્રીઓને, તેઓની જીંદગીનાં અગત્યનાં બનાવમાંથી સહીસલામત પસાર કરવી હોય, તો સૌથી સરસ એ ઇલાજ છે કે સુવાવડ કરવા માટે સૌથી સરસમાં સરસ સંજોગોમાં અને કાબેલ તબીબ કે નર્સનાં હાથમાં કેસ આપવો.

સુવાવડ વખતે જેટલી કાળજી લીધી હશે અને જેટલો પૈસો ખર્ચ્યો હશે, તે આયંદે હજાર દરજ્જે બદલો વાળી આપશે, કારણ કાબેલ હાથોમાં રહેવાથી ઘટતી માવજતને પરીણામે સ્ત્રીને કંઈ બચાડી રહી નહીં જશે, અને પાછી સુવાવડ આગમચની હાલતમાં તે જલંદી

આવી જશે. પરીણામે તે પોતાનાં બચ્ચાંની અને ઘરની સંભાળ લઇ શકશે, અને ચાલુ દવાદારના પૈસા બચવા ઉપરાંત, ચિન્તા અને વેદનામાંથી સ્ત્રી તેમજ ધણી અને કુટુંબ પણ બચી જશે.

સૌથી અગત્યની ખીના જે ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ તે એ છે કે ગમે તેવા કાબેલ તખીબ કે નર્સને હાથે સુવાવડ કરાવી હોય, છતાં એક મહીના પછી જરૂરજ અનુભવી તખીબ પાસે અંદરથી તપાસ કરાવવી જોઇએ, અને કંઈ પણ બગાડો, જેવો કે સોજો રહી ગયો હોય, ગર્ભસ્થાન બરાબર સંકોચાયું નહીં હોય, તો તરત તેનાં ઇલાજ લેવા જોઇએ. આ બાબતની બેદરકારીને પરીણામે નજીવો સોજો, અથવા ફુલ વાંકું થઇ ગયલું હોય છે, તે જીવું થવાથી ભવિષ્યમાં ઝાઝી પીડા થાય છે.

એક બાબત ઉપર ધણી ભાર મુકવાની જરૂર છે તે એ કે સુવાવડ વખતે ચીરા પડ્યા હોય, તેને તરત ટાંકા નથી મારવામાં આવતા, તો ભવિષ્યમાં ફુલ નીચે ઉતરી આવે છે. હિંદુ મુસલમાન કોમોમાં દાદાઓને હાથે સુવાવડ થતી હોવાથી, આ બાબતમાં ધણી બેદરકાર હોય છે. પરીણામે જીંદગીભર હેરાન થાય છે.

દેશીઓમાં મોટે ભાગે ધરમાંજ સુવાવડ થાય છે, અને તેવી વખતે દેશી દાદાઓને હાથે થતા ગેરલાભ ઉપરાંત, તેઓની ધરનાં એક ખુણામાં કે સૌથી ગંદો, હવા ઉઝસ વગરની અને નકામી કાઠડીમાં સુવાવડ થાય છે; તે વખતે વપરાતાં ખીજાનાં અને કપડાં સૌથી મેલાં અને ફાટાં તુટાં અથવા જે છેક નહીં કામનાં હોય તેજ હોય છે; નાળ કાપવા ધરની વપરાતી કે કટાયલી છરી કે કાતર, અને મેલો ગંદો દોરો; ધરનાં બારી બારણાં તદ્દન જરાકબી હવા નહીં જાય તેમ બંધ કરવામાં આવે છે; અંદર સગડી અને ચારા ભરી અંગાર રાખવામાં આવે છે, અને વધુમાં ખોરાક તરીકે કાવો ને ગોર અપાય છે.

આવી હાલતે જે મરણો નિપજે છે તેની જોટલી અજાયબી નથી ઉપજતી, તેટલી અજાયબી આટલી બધી સ્ત્રીઓ કેમ જીવે છે, અને આવાં ગંભીર સંજોગમાંથી કેમ પસાર થાય છે તેથી ઉપજે છે.

થોડી અમત્યની મુશ્મલાઓ.

(૧) જે ચીજો સુવાવડ દરમ્યાન સ્ત્રીના વપરાસ માટે જોઈતી હોય તે તદ્દન સફાઈદાર હોવી જોઈએ, તેમજ જે દાઢ કે ડાકટર હોય તેનાં કપડાં અને હાથ પણ સફા હોવા જોઈએ, કે કોઈપણ જીવજંતુની ખીમારીમાંથી સ્ત્રીનો બચાવ થાય.

(૨) ઘર કરતાં સારી હોસ્પીટાલમાં સુવાવડ કરાવવી ફાયદાકારક છે.

(૩) જે ઘરમાં સુવાવડ કરવી હોય તો સારો હવા ઉજસવાળો અને ખુલ્લો ઓરડો તૈયાર કરવો.

(૪) પહેલા ત્રણ દીવસ હલકો ખોરાક જેવો કે દુધ, કાંજી, પાંઉ, માખણ, અને ત્રીજે દીવસે ઓરડાનો જોલાબ લીધા પછી ધીમે ધીમે સાધારણ, પણ જલદી પચે તેવો પુષ્ટિકારક ખોરાક લેવો.

(૫) તાપ આવે કે અંદરથી પીડા થાય કે દુધ પાતી વખતે છાતીમાં તકલીફ થાય, તો તરત ડાકટરની મદદ લેવી.

(૬) ઓછાંમાં ઓછાં છ અઠવાડિયા ગર્ભસ્થાનને અસલ હાલત પર આવતાં થાય છે, માટે પહેલા દશ દીવસ તદ્દન અને પછીથી જેટલી બને તેટલી આશાયસ લેવી જોઈએ, તેમજ ઘરની અને કુટુંબીઓની ફિકર ચિંતાથી દુર રહેવું જોઈએ.

ઘણું જલદી ઉઠીને ઘરનું કામકાજ કરવાથી અથવા તો બહાર કામે જવાથી સ્ત્રીની તંદરોસ્તીને નુકશાન થવા ઉપરાંત, અમ્યાંની પણ ઘટતી કાળજી લાઇ નથી શકાતી.

નક્કી યાદ રાખવું કે માતાની તખીએત સારી હશે તોજ તે અમ્યાંની સારી રીતે સંભાળ લઇ, તંદરોસ્ત ઉછેરી શકવા ઉપરાંત, ઘર અને કુટુંબ તરફની ફરજો સંપૂર્ણ રીતે અદા કરી શકશે.

વધુમાં એટલું પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે સ્ત્રીઓનાં ગુપ્ત ભાગનાં દરદોનો આસરે ૫૦ થી ૬૦ ટકા સુવાવડનો બગાડો રહી જવાથી થાય છે.

મહીનો દીવસ થયા પછી અથવા જો તદ્દન સાધારણ રીતે સુવા-
વડ થઈ હોય તો તે આગમ્ય અને તો રોજ ખુલ્લી હવામાં ગાડીમાં
બહાર ફરવા જવું, અને પછી ધીમે ધીમે થોડું બહાર ખુલ્લી હવામાં
ચાલવું જોઈએ.



પ્રકરણ ૧૪ મું.

ધવડાવનારી માતાની સંભાળ.

ધવડાવનારી માતાની સંપૂર્ણ રીતે સંભાળ લેવી જોઈએ, કારણ
તંદરોસ્ત સ્ત્રીઓનુંજ દુધ પુષ્ટિકારક હોયછે અને તે ઉપર બચ્ચાં સહેલછથી
ઉછરેછે.

કુદરત પોતાનું દરેક કામ દુરઅંદેશીથી કરેછે. બચ્ચું પેટમાં રહેછે
ત્યારે તેનું પોષણ કરવા માટે લોહીની જરૂર પડે છે એટલે માસીક
સીકનેસ બંધ થાયછે; તેવીજ રીતે ધવડાવનારી સ્ત્રીની તંદરોસ્તી ઉપર
બોળે પડતો અટકાવવાની નેમથી, ઝુઝ અપવાદ સીવાય, સ્ત્રીઓ જ્યારે
બચ્ચાંને ધાવણ આપેછે ત્યારે માસીક સીકનેસ બંધ રહેછે.

બોટણીપર ચીરા પડવાને, અથવા દુધ બંધાઇ જઇ ગાંઠ થવાને
સબબે, દુધ પાતાં માતાને દુઃખાવો થતો હોય તો દાક્ટર પાસે દવાઇ
મંગાવીને લગાડવી, તેમ કીધાથી ફાયદો નહીં થાય તો (Shield's) નાંમના
કાચનાં ગલાસપર રબરની બોટણી મુકેલાં તૈયાર ઓળરો મળે છે, તે માર-
ફતે દુધ પાવું.

જો છાતીમાં ગાંઠ થવાને સબબે દુખાવો થતો હોય તો કાળાં
ગામઠી મીઠાંને બારીક છુંદી તેને ગરમ કરીને તેનો સેક કરવાથી, અથવા
રૂપર પાંચરી છાતી ઉપર અવાર નવાર કલાક કલાકે બાંધી રાખવાથી, ફાયદો
થાયછે; પણ જો દુખાવો સખત હોય અને તાવ પણ આવતો હોય, તો પાક
પર ચઢતાં અટકાવવા માટે દાક્ટરની સલાહ લેવી.

ધવડાવનારી માતાનો ખોરાક.

સાધારણ રીતે સ્ત્રીઓ એવી માન્યતા ધરાવેછે કે ધવડાવનારી સ્ત્રીએ અચ્ચાનાં લાલ અર્થે વધુ ખોરાક લેવો જોઈએ. હોજરી પોતાના હમેશના બોળ ઉપરાંત વધુ કામ નથી કરી શકતી, પરીણામે બહુજાતી, કબજાત, બેચેની વગેરેથી પીડાયછે, અને તેને સખખે તબીબેત નખળી પડી સામું દુધ કમતી થાયછે.

ત્રીજે દીવસે જોલાખ લીધા પછી, સુપ, તથા હલકા ખોરાક લેવાનું શરૂ કરવું અને ધીમે ધીમે બધા હમેશનો સાધારણ ખોરાક લેવો. ઘણાંકો તરકારી અને ફુટથી ખુબ ખીલેછે, પણ તે અગત્યની ચીજોછે અને તે રોજીંદી લેવી જોઈએ. ખોરાક સહેલાઈથી પચી જાય તેવો અને પુષ્ટિકારક હોવો જોઈએ, અને નિયમિતપણે લેવો જોઈએ. ખોરાક ધીમે ધીમે ચાવીને ધીરજથી ખાવો જોઈએ.

ધવડાવનારી સ્ત્રીને માટે જો કંઈખી ચીજ ઘણી અગત્યની હોય તો તે પાણીછે, અને તેઓએ દીવસમાં ઓછાંમાં ઓછાં ચાર તંબલર પીવા જોઈએ. કોકો, કાંજી, દુધ વગેરે જે ચીજો દુધ વધારવા માટે પીવામાં આવે, તે દરેક ખોરાક તરીકે ટાઇમસર લેવું અને નહીં કે વચ્ચે વચ્ચે. જેમકે નાસતો ખાધા પછી કોકો કે દુધ પીવું.

ભારી ખાણું, જેવું કે મીઠાઈ મેવા, કેક, ઝાઝો ચરખીવાલો ખોરાક, સ્ટ્રોંગ ચાહ, કાફી, અને દારૂથી દુર રહેવું જોઈએ.

ઘણી ધવડાવનારી માતાઓ Stout અને Beer કે વાઇન પીએ છે, તેઓ એમ માને છે કે તેથી તેઓને દુધ વધુ આવશે. તે ભુલ ભરેલો ખ્યાલ છે. તેથી ફાયદો કરતાં નુકશાન વધુ થાય છે.

ટુકમાં કહીએ તો સ્ત્રીઓ હમેશાં જે ખોરાક લેતાં હોય અને જેથી તેઓની તંદરોસ્તી સુવાવડ આગમ્ય સારી રહેતી હતી, તે ખોરાક સાધારણ રીતે લેવો અને દુધની કંઈ મુશીબત હોય તે સીવાય તેમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર નથી.

ઉપરનું દુધ.

જ્યારે માતા દુધની જગ્યા કોઈપણ ઉપરનું દુધ કે ધવડાવનારી આયા લઈ નથી શકતી, આપણું શેહેરમાં સારું અને સસ્તું દુધ મેળવવાની મુશ્કેલી છે, અને બચ્ચાંનાં જીવને જોખમ સમાયલો છે, ત્યારે દુધ પુરવું નહીં હોય या બીલકુલ નહીં હોય તો, સારો ખોરાક તથા દાક્ટર પાસે તપાસ કરાવી શકતી અથવા દુધ લાવનારી દવા લેવી. તેને બટતી અજમાયસ આપ્યા પછી, અને કાબેલ દાક્ટરની સલાહ લીધા પછીજ, તે સલાહ આપે તો ન છુટકે ઉપરનાં દુધ ઉપર બચ્ચાંને ઉછેરવાનું શરૂ કરવું. તેમ કરવા આગમ્ય ખુબ ધ્યાન રાખવું કે ઉપરનાં દુધ કરતાં માતાનાં દુધપર ઉછેરવાનું હજાર દરજ્જે સેહેલું અને સલામતી ભર્યું છે.



પ્રકરણ ૧૫ મું.

ધવડાવનારી આયા.

જો માતાને દુધ નહીં હોય, અથવા મરણ પામી હોય या ગંભીર બીમારીથી પીડાતી હોય, તો ઉપરનું દુધ આપવાની સૌથી સરસ રીત ધવડાવનારી આયા છે. તેને રોકવા આગમ્ય તેને પૈસા આપી મેળવેલી સરરીફીકેટપર આધાર નહીં રાખતાં, રોકનાર ધણીએ પોતાનાં કુટુંબી તબીબ પાસે તેની શારીરિક તપાસ કરાવી ખાતરી કરવી જોઈએ, કે તે છાતીનાં દરદ અથવા ગરમીનાં રોગથી પીડાતી નહીં હોય. તેણીનાં બચ્ચાંની પણ તપાસ કરાવવી જોઈએ કારણ તેની હાલત માતાનું દુધ કેવું છે તેની ગવાહી આપે છે. તેનું બચ્ચું જે બચ્ચાંને ધવડાવવાનું હોય, તેની ઉમરનું અથવા સેહેજ મોટું હોવું જોઈએ.

તેણી તદ્દન તંદરોસ્ત હોવા ઉપરાંત સારા સ્વભાવ અને ચાલ-ચલણવાળી હોવી જોઈએ, કારણ શરૂઆતની જીંદગીનો પાયો નાંખવાનું

કામ તેણીપર રહે છે, અને જેવી શરૂઆતથીજ આદત પડી હોય છે, તેવી આખી જીંદગી સુધી નીભે છે.

ધવડાવનારી આયા રોડી હોય તો તેની તબીબેતની પુરતી સંભાળ રાખવી જોઈએ, કે જેથી કરીને દુધ સારું આવે, તેને સારો પુરતો પશુ હલકો ખોરાક નિયમિતપણે આપવો જોઈએ, અને સાથે ધટતા પ્રમાણમાં દીવસે આશ્વાયેસ પશુ આપવી જોઈએ, તેને સારી સુખાકારીભરી જગ્યામાં રાખવી જોઈએ અને ખુદલી હવામાં એકસરસાઈસ પશુ આપવી જોઈએ. સાથે વળી તેની બદનની સફાઈ સુધડાઈ ઉપર ધ્યાન આપવું જોઈએ, કે તે ગંદી નહી રહે, અને કોઈ નહી જોય ત્યારે જે ગમે તે ખાય નહી. નહી તો બચ્ચાંને બદલજમી થવાનો સંભવ રહેશે. બચ્ચું નાતું છે કરીને તેને આયા ઉપરજ નહી છોડવું જોઈએ. આયાની રેહેણી કરણી, રીતભાત અને ખવાસપર બચ્ચું જવાના ધણા સંભવ રહે છે, માટે ચાલુ તેની ઉપર દેખરેખ રાખવી જોઈએ, અને દરેક ચીજ નિયમિતપણે કરાવવી જોઈએ.



પ્રકરણ ૧૬ મું.

બાળક અને તેના હકો.

બચ્ચું એક કુદરતની કિમતીમાં કિમતી બનાવટ છે, અને પર-જોલા જોડા ઉપર કીરતારની ઉત્તમમા ઉત્તમ બક્ષેસ છે, તે એક દેશની અને માબાપની સૌથી કિમતી અસક્યામત, એક ધરનો ચેરાગ, માબાપની પ્રિત અને રનેહનું મજબુત જોડાંણુ, અને એક શાણી સ્ત્રીનું બેહેસત છે. એક તંદરોસ્ત હસતું રમતું બાળક અને તેનાં નિર્દોષ પટપટારાથી ધર ગાજી રહે છે. જે કુટુંબમાં એક બાળકની નવાજેશ નથી, ત્યાં ગમે તેવું સુખ, પૈસોટકો અને ધણીધણીઆણી વચ્ચે ગમે તેવો મજબુત પ્યાર અને સંપ હોવા છતાં, તેઓની જીંદગી મોટે ભાગે ખાલી હોય છે.

આવા કિમતી પરોણાંની મેહમાનગીરી અને સંભાળ માટે તેનાં જનમ્યા આગમચથી શું તૈયારીઓ કરવામાં આવે છે, તેનાં જનમ્યા

પછી શું કાળજી લેવામાં આવે છે? એક ઘેરમાં કોઇ પરોણો થોડા દીવસ રહેવા આવે છે, તો તરેહપસંદની તૈયારીઓ દહાડાઓ આગમ્ય કરવામાં આવે છે, જ્યારે આ કિમતી પરોણા માટે એક માળાપ મોટે ભાગે ઝુઝ જેવી તૈયારી કરવા શીવાય કંઈપણ વધુ ખ્યાલ કરતાં નથી. ખચ્ચું સહીસલામત આવે પછી બધું થઈ રહેશે, એમ નચીંત એસી રહેવામાં આવે છે.

બાળકોના હકો.

આવા એક કિમતી જીવનાં જન્મ હકો તો હોવાજ નેપ્રત્યે. ખચ્ચાં તદ્દન નિરાધાર હોવાને સબબે માળાપની પવિત્ર ફરજ છે કે તે હકો તેને બક્ષવાની કાળજી રાખવી, તે નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) સૌથી પહેલો અને અગત્યનો હક પ્યાર અને આપણે ઇજ્જતમાં જન્મવાનો છે.

(૨) તંદરોસ્ત તન અને મનનો વારસો.

(૩) સારા સુખી આસપાસના સંજોગો, કે જેથી તે તંદરોસ્ત જનમી, સૌથી સરસ રીતે ઉધરી શકે, જેમકે સ્વચ્છ, તંદરોસ્ત ઘર, જતન, ખોરાક વગેરે.

(૪) જનમતી વખતે પુરતી સંભાળ.

(૫) જનમ્યા પછી તે જ્યાંસુધી પોતાનાં પગભર થાય ત્યાંસુધી સારી રીતે ઉછરવાની કાળજી.

(૬) શિસ્ત, (Discipline).

(૭) તન અને મનની સારી ખીલવણી.

(૮) સાફ ચારિત્ર.

(૯) ઘરની કેળવણી.

(૧૦) બીમારી વખતે સારી માવજત અને તબીબી મદદ.

દુકમાં તંદરોસ્ત અને આપણે ઇજ્જતમાં જન્મી, અને સૌથી સરસમાં સરસ રીતે ઉછરવાનો તેનો જન્મ હક છે.



પ્રકરણ ૧૭ મું.

તરતના જન્મેલાં બાળકની સંભાળ.

અચ્ચું જનમ્યા પછી ઘણા બારીક સંજોગમાંથી પસાર થાય છે. જનમવા આગમ્ય પેટમાં તે ઘણી સલામત જગ્યામાં રહે છે, અને કુદરત માતાના લોહીમાંથી તેનું પોષણ કરે છે, પણ જનમ્યા પછી તેના સંજોગો બદલાય છે. બહારની થંડી હવા તેના દમમાં જાય છે, માતાના અથવા ઉપરના દુધથી તેનું પોષણ થાય છે, અને હવામાં થતા ચાલુ ફેરફાર તેની ઉપર અસર કરે છે. આવા કટોકટીના વખતમાં તેની ઘણી સંભાળ લેવાની વીશેષ જરૂર છે.

અચ્ચાનું મરણ પ્રમાણુ સૌથી વધુ પહેલા બાર મહીના, અને ખાસ કરીને પેહેલા મહીનાં દરમ્યાન વધુ હોય છે. તેમ થવાનું કારણ હોજરી, છાતીનાં દરદો, શીતળા અને ગોવરાં જેવા ઉડતા રોગો, અને સૌથી અગત્યનું માતાની બેપરવદ અને ખીન-અનુભવ છે. એ સઘળાં અટકાવી શકાય તેવાં કારણો છે.

શીતળા આવે છે, તે વખતે દવદ નહીં અપાય, એવા વેહેમને લીધે બાળકોનાં નાબુક જીવને નાહકની પીડામાં નાંખવામાં આવે છે. આ દરદથી આંખમાં ગંભીર પ્રકારનો સોજો આવે છે, અને તેનો જો ચાંપતો છલાજ કરવામાં નથી આવતો, તો પુલાં પડી સદાનો અધાપો આવે છે.

સાધારણ રીતે આપણે અનુભવીએ છીએ કે જ્યારે એક માણસ કુતરું, કે કંઈ બીજું જનાવર કે પક્ષી ખરીદે છે, ત્યારે તેને કેવો ખોરાક આપવો, અને કેવી રીતે ઉછેરવું તેનું જ્ઞાન પોતાનાં ચોલખાંણુ પીછાંણુવાલાં મારફતે, અથવા ચોપડી વાંચીને મેળવે છે, પણ અતી અજબ જેવી અને ખેદકારક બીનાં એ છે કે કિમતી નાના બાળકોનાં જન માટે તેટલીજ અને ઘટતી કાળજી રખાતી નથી. અચ્ચાને ઉછેરવાની વિદ્યાતો જાણે એક રમત હોય તે મીસાલ આજકાલ કામ લેવાય છે.

આજ કાલની આપણી ખાંભીભરી કેળવણીમાં ફેરફાર કરી, અચ્ચોને ખરની કેળવણી તેઓને આપવામાં આવે નહી, દરેક બીને ધરસંસારી

ખામતનું જ્ઞાન લેવાની ફરજ પાડવામાં આવે નહીં, અને જ્યાં સુધી છોકરા છોકરીઓને પરણ્યા આગમચ, ધણીધણીઆણી અને માત પીતાની એકમેક તરફ, અને બચ્ચાં તરફની ફરજ અને જોખમદારી, તેઓના મન ઉપર ઠેસવવામાં આવે નહીં, ત્યાં સુધી સુવાવડી સ્ત્રીઓ અને નાનાં બાળકોની થતી ગોયા કતલ અટકાવી શકવી મુશ્કેલ છે.

બચ્ચાંને જન્મ આગમચ જેમ માખાપ, અને ખાસ કરીને માતા ઉપરજ પોતાની જીંદગીનો આધાર રાખવો પડે છે, તેવીજ રીતે જન્મ પછી પણ પોતાનાં પોષણ, ભવિષ્યની કેળવણી અને સારા બાંધા માટે માટે ભાગે મા ઉપરજ બચ્ચું વધુ આધાર રાખે છે. વળી સારાં પોષણ માટે જેટલું માતાનું દુધ, તેટલીજ તેના જીવન માટે તેણીના પ્યારની અગત્ય છે. ગમે તેટલા પૈસા ખરચવા છતાં, માતાનાં જેટલી કાળજી કરનારા સારા નોકરો આજકાલના જમાનામાં મળવાની મુશ્કેલી, તેમજ માતા વગરનાં બાળકને ઉછેરવાની જેહેમતથી કાણ અંગણ્યું છે ?

જન્મ પછી તરત લેવા બેઘતા ધલાળો.

બચ્ચું જન્મ્યા પછી જેમ બને તેમ જલદી તેની આંખ સાફ કરી, વેસેલીન (Vaseline) અથવા સાલીડ તેલ લગાડી દીલપર જે ચીકનો પદાર્થ ચોટેલો હોય છે, તે નરમ કપડાંથી ધીમે ધીમે નુંછી નાંખી, સાણ ચોળી નહવડાવી, દીલ તદ્દન સુકકુ નુંછી નાંખવું. પછી નાળ ઉપર ધાનું કપડું અને બોરીક એસીડ પાઉડર મુકી, પાટો બાંધીને ગરમ પણ હલકાં કપડાં પહેરાવી, બરાબર ઓઢારીને સુવાડવું જોઈએ.

આંખની સંભાળ:—સ્ત્રીઓને કાઠ વખતે પીલાં પાણી જાય છે, તે ધણાંખરાં પરમાના દરદને લીધે હોય છે. તેવી સ્ત્રીઓનાં બચ્ચાં જન્મતી વખતે તે પાણી આંખમાં જાય છે, તેને પરીણામે સોજો આવે છે અને બાળે વખતે આંખ પણ જાય છે. આવી સ્ત્રીઓએ પોતાના તખીબ પાસે આગળથી દવઝ મંગાવી રાખી બચ્ચું જન્મે કે તરત નાંખવી જોઈએ. સ્ત્રી આ બીમારીથી નહીં પણ પીડાતી હોય, છતાં જરાકબી આંખ લાલ દીસે કે દાકતરને લાંથી (Boric lotion)

બોરીક લોશન, મંગાવી અને રૂમાં ભીજવી તથા ચાર દીવસ સુધી રોજ એક યા બે વખત આંખ સાફ કરવી જોઈએ.

નાળા:—દરરોજ બોરીક પાઉદર ધાનાં કપડાપર નાંખી ને તે નાળની આસપાસ લપેટી, પાટો બાંધી રાખવો, કારણ એ એક જખમ હોવાથી તેમાં જીવ જંતુઓ જશે તો પાકપર ચઢશે. ધણીખરું પાંચથી સાતમે દહાડે નાળ ખરી જાય છે. અચ્ચાંને ઉચકમેલ કરતાં નાળ ખેંચીને દુખાવો નહીં થાય, તેની કાળજી લેવી જોઈએ. નાળ ખર્ચા પછી પણ જ્યાંસુધી જખમ તદ્દન સુકક જાય ત્યાંસુધી, પાઉદર નાંખીને પાટો બાંધી રાખવો જોઈએ.

કપડાં:—અચ્ચાંનાં કપડાં સેહેજ ગરમ પણ હલકાં, અને તેના હાથપગ છુટથી હિલી શકે તેવાં ઢીલાં હોવા જોઈએ. કેટલાંકો સરદી નહીં લાગે કરીને માંથાપર તંગ પાટો બાંધે છે, અથવા ધણું ગરમ કપડાં પેહેરાવીને ઓઢારીને રાખે છે, તેમ નહીં થવું જોઈએ. અચ્ચાંનાં કપડાં રોજ બદલવા જોઈએ.

નહવડાવવાનું:—એક તંદરોસ્ત અચ્ચાંને રોજ નહવડાવવું જોઈએ, પણ તેમ કરતાં તેનાં દીલ ઉપર પવન નહીં આવે તેની સંભાળ લેવી જોઈએ. નહવડાવ્યા પછી હમેશાં સફા કપડાં પેહેરાવવાં જોઈએ. ધણું નાજુક અચ્ચાંને ત્રીજે ચોથે દીવસે નહવડાવવું, પણ રોજ તેનું દીલ સફા તુવાલથી નુછીને કપડાં બદલવા જોઈએ. આપણી અસલ રીત, જેમાં અચ્ચાંને પગપર સુવાડી, તેલ, માખણ, વગેરે લગાડતાં હતાં, તે જો પગ સફા કરીને ચાલુ રખાય તો વાંધો નથી; તેથી અચ્ચાંનાં દીલને માલીશ કરવાનું, જે એક સારી ચીજ છે, તે બની શકે છે.

બાળોતીયાં:—દરેક વખતે ભીજ્યાં કે તરત બદલવા જોઈએ એટલું જ નહીં, પણ ઘોયા વગર કદીખી પાછાં નહીં વાપરવા, નહીં તો ચામડી લાલ થઈ ઉપર જીની પુલ્લીઓ વગેરે થવાનો સંભવ રહે છે. અચ્ચાંને ઝાડો આવ્યા પછી દરેક વખતે નરમ ભીજવેલાં કપડાંથી ભાગ ઘોષ નાંખવા જોઈએ.

ઉંઘ:—એક તંદરોસ્ત બાળક મોટે ભાગે દીવસમાં સુઈ રહે છે.

નહવડાવ્યા પછી નજદીક એ થી ત્રણ કલાક તે સુષ રહેવું જોઈએ, અને આખી રાત પણ સુવું જોઈએ. પેહેલા ત્રણ ચાર મહીના તેની જીંદગીનું કાંમ દુધ પી ને ઘણું ખર્ચું સુષને વખત પસાર કરવાનું છે. પારણ સાફ સુક હોવું જોઈએ, અને એવી જગ્યામાં મુકવું કે ત્યાં પુરતી હવા અને અજવાળુ આવે, પણ તેના દીલપર પવનની ડુંક નહી મારે, અને આંખની ઉપર તડકું નહી પડે તેની સંભાળ લેવી, કારણ નહી તો સરદી લાગશે અથવા આંખને ઇજા થશે. તેની ગાઢડી અને ઓઢવાનુ રોજ તડકાંમાં વખાતું નાખવું જોઈએ. એક બચ્ચાંને કદીખી રાતે માતાના પાસાંમાં સુવાડવું નહી જોઈએ, કારણ તેમ કીધાથી કોષ વખત માતા ઉંઘમાં કોર ફેરવતાં બચાંપર પોતાનો ભાર નાંખી ચુંગલાવી નાખે છે. વળી બચ્ચાંના મોહોડાંમાં માની દુધની બોટણી આપીને સુવાની આદત નહી પાડવી. બચ્ચું માતાના પાસાંમાં સુવે છે તેથી ઉપજા ગેરફાયદા થવા ઉપરાંત માતાની ઉંઘમાં ખલલ થાય છે.

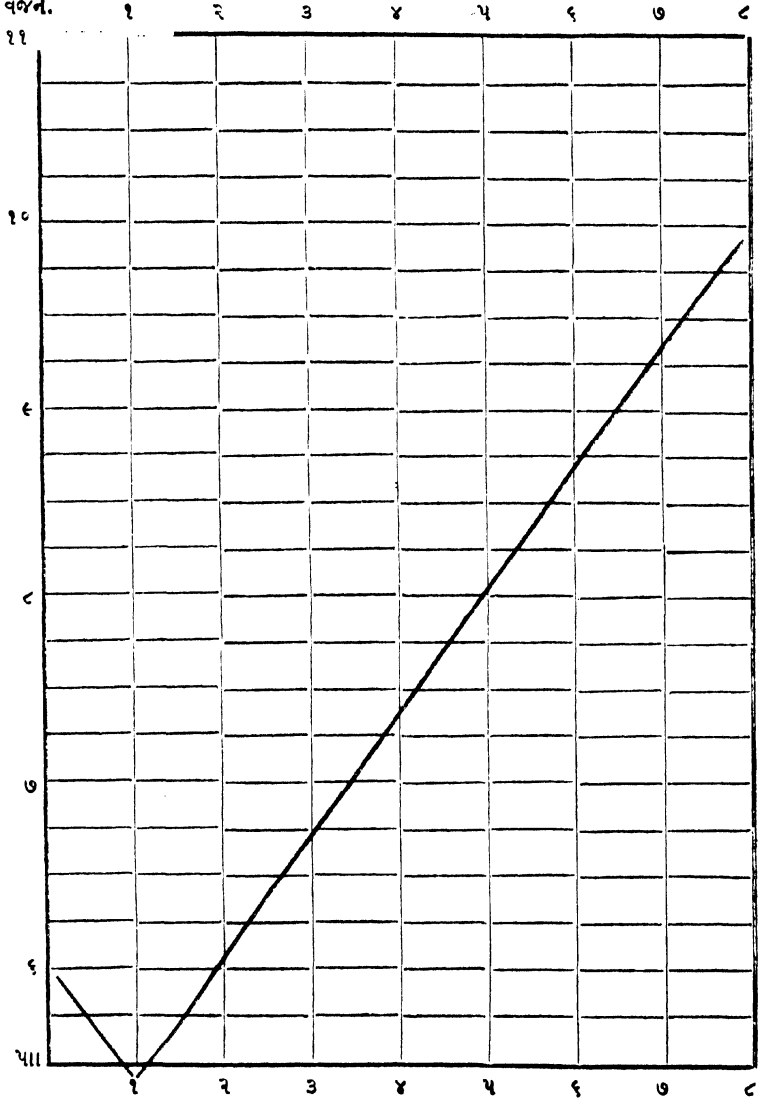
મોહોડાંમાં રખરની બોટણીની આદત:—બચ્ચાંને રડતું અટકાવા તરેહપસંદની યુક્તિઓ રચવામાં આવે છે. બાળે વખતે ચાલુ રાત દીવસ બોટણી બચ્ચાંના મોહોડાંમાં પડી રહે છે, અને ચાલુ તે ચુસ્યા કરે છે. બચ્ચાંનાં મોહોડાંનો શેપ તેથી ફેરવમ જાય છે, અને જીવ જંતુઓ મોહોડાં મારફતે શરીરમાં આમેજ થાય છે. ઘણી માત.ઓ કદીખી તેને ઘોઘને સાફ નથી કરતાં એટલુંજ નહી, પણ ભોયપરથી પડેલી ઉંચકી તેમની તેમ ધુળની ભરેલી પાછી બચ્ચાંનાં મોહોડાંમાં મુકે છે. બોટણી એટલી નુકશાનકારક ચીજ છે, કે જેમ પ્લેગથી દરીને ચાલ્યે તેમ તેનીથી દરવું જોઈએ.

વજન:—એક તંદરોસ્ત બચ્ચાંનું જન્મ વખતે પાા થી ૯ રતલ વજન હોય છે, અને દીનપર દીન વધીને વરસની આખેરીએ જનમતી વખત હોય તેના કરતાં ત્રણ ઘણું વધું થવું જોઈએ. તેને પુરતું દુધ નહી મળવાથી પેહેલાં અથવાડયામાં વજન સેહેજ ઘટે છે. બચ્ચું તંદરોસ્ત રહે છે કે નહી, અને તે બરાબર રીતે ઉછરે છે કે નહી, તે જાણવાની સૌથી સરસ રીત તેનું વજન છે. તે દર પખવાડયે લેવું જોઈએ, અને

અચ્ચાના વજનનો કોઠો.

રતલમાં
વજન.

અણવાડચાંમાં ઉંમર.



આ માફક એક જાડાં કાગળ ઉપર હાથે કોઠો બનાવી, દર પંખવાડિયે વજન લેવું જોઈએ.

આ સાથે આપેલી આકૃતિ માફક એક જડા કાગળના કટકાપર વજન લેવાની તારીખ અને રતલ નોંધી લેવાથી તે જેતાં તરત તેની તંદ-રોસ્તીનું અવલોકન કરી શકાય છે.

કમળો:—પેહેલાં અઠવાડિયામાં ઘણું મોટા અથવા ઘણું નાંજુક બચ્ચાંઓની ચામડીનો રંગ પીલો થાય છે. પણ તે પોતીકી મેલે થોડા વખતમાં ઉતરી જાય છે.

ઘર અને આસપાસની સફ્થ સુગંધ:—જેમ તંદરોસ્તીભર્યાં સ્વચ્છ મકાનો, અને આસપાસની સફ્થ સુગંધથી મોટાં માણસની તંદરોસ્તી સારી રહે છે, તેમ બચ્ચાં પણ સારી રીતે ઉછરે છે, અને માંખ, મેલ અને ગંડકાથી ઉપજતાં દરદોથી તેઓ નીરાળા રહે છે. ખુદ્લી સ્વચ્છ હવા અને તડકું બચ્ચાંની જીંદગીમાં ખોરાક જેટલોજ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, માટે તંદરોસ્ત કે નબળાં બચ્ચાંઓને, હવા ઘણી ખરાબ હોય તે શીવાય, રોજ બહાર ખુદ્લી હવામાં, સવાર સાંજ નહીં અને તો એક વખત તો જરૂર, ફરવા મોકલવાં જોઈએ; પણ તેને ગરમ કપડાં ઓઢારીને શરદી નહીં લાગે તેની ખુબ સાંભાળ લેવી જોઈએ. કમનસીબે ઘણી માતાઓ અને વળી કેટલાંક શીખેલાઓને પણ એવો ધખારો હોય છે, કે ખુદ્લી હવામાં રાખવાથી બચ્ચાંને શરદી થાય છે, તેથી તેઓને ઘરમાં ગાંધી રાખે છે. Rickets નાંમનું દરદ, જેની પેહેલી નીશાંની અસુરેથી દાંત આવવાની, અને બચ્ચું મોડેથી ખેસતું અને ચાલતું થવાની છે, અને જેમાં હાથ પગ વાકાં થાય છે, તે તડકાં અને ખુદ્લી હવામાં ઉધરતાં બચ્ચાંમાં ઝાઝુ જણાતું નથી. આ દરદ થયું હોય અથવા બચ્ચું ઘણું તાવદાન જેવું હોય, તો મીઠું તેલ દીવસમાં એક વખત દસેક મીનીટ આખા દીવસમાં માલીશ કરી, આંગમાં ઝીનું મલમલનું કુરતું પેહેરાવી, એક કલાક કે અરધો કલાક તડકાંમાં સુવાડી રાખવું, અથવા રમકડાં આપી રમવા દેવું, અને સાથે વીરોલ કે કોડલીવર ઓછલ પાવાથી, મહીનાં બે મહીનાંમાં જરૂર ફાયદો જણાશે. સુખ્યારી સ્ત્રીઓએ પોતાનાં બચ્ચાંને એખલાં આયાઓપર નહીં સોપતાં, સાથે પોતે પણ જવું જોઈએ, કે જેમ યુરોપીયન લેડીઝ જાય છે, કારણ

આયાઓ અચ્ચાંઓને જેમ ગમે તેમ નાંખી, અમવા ચના કે તેવીજ નુકસાનકારક ચીજો ખાવા આપી, પોતે પોતાનાં ઓલખાંણ પીછાંનવાલાઓ સાથે તાહેલા મારવા બેસેછે. વળી કોઇ કોઇ વખતે તેઓ અચ્ચાંને મારવાને પણ ચુકતાં નથી.

દાંત:—જ્યારે દાંત પુટે છે ત્યારે અચ્ચું ધણા બારીક વખતમાંથી પસાર થાય છે. કોઇ વખતે ઝાડો, તો કોઇ વખતે તાવ, અને કોઇ વખતે ઉપલુચું થઇ આવે છે. લગભગ છઠ્ઠે મહીને નીચલા બે દાંત પુટે છે, અને બે વરસ સુધીમાં દુધ્યા બધા, એટલે વીસ, દાંત પુટી નીકળે છે. Rickets થી પીડાતાં બાળકનાં દાંત મોડા પુટે છે, એટલુંજ નહીં પણ તેવાં અચ્ચાં વધુ પીડાય છે.



પ્રકરણ ૧૮ સું.

અચ્ચાંનો ખોરાક.

લગભગ દરેક સ્ત્રી જો પોતે ચાહે, અને પોતાની તંદરોસ્તી હમેશ દરમ્યાન સારી રીતે સંભાળી હોય, તો પોતાનાં દુધપર અચ્ચાંને ઉછેરી શકે છે. ઉપરનું દુધ કે ધવડાવનારી આયાનું દુધ ગમે તેવું સરસ કાંચ નહીં હોય તો પણ તે એક માતાના દુધ કરતાં ઉતરતું હોય છે.

દરેક અચ્ચાંની જીંદગીનો પેહેલો મહીનો કટોકટીનો વખત છે. તેમાંથી જો તે સેહેલથી પસાર થયું તો પેહેલું વરસ સેહેલથી કહાડી નાંખે છે. પેહેલા બાર મહીનામાં અચ્ચાંની જીંદગી યાતો ખીલી નીકળી ભવિષ્યનો સારો પાયો નખાય છે, કે નહીં તો તે કચડાઇ જાય છે.

દરેક બાળક જનમતી વખતે મોટે ભાગે તંદરોસ્ત હોય છે, પણ પુરતી જતનની ગેરહાજરીમાં તે ધીમે ધીમે દુબળું બને છે. અચ્ચું પોતે પોતાની તબીબેત બગાડતું નથી, પણ તેની જતનનો આધાર તેની માતા

ઉપર રહેતો હોવાથી, તેની બીમારી અથવા મરણની સંભળી જોખમદારી માતાને ક્ષીરે રહે છે.

તેટલા માટે સૌથી સરસ અને પવિત્ર કામ જે એક સ્ત્રી કરી શકે, તે એ છે કે તેને પોતેજ પોતાનાં દુધપર બચ્ચાને ઉધારવું.

બચ્ચાંની માવજતમાં ખોરાક એક અગત્યનો પાત્ર લગ્નવે છે. બચ્ચાંનો કુદરતી અને યોગ્ય ખોરાક તેની માતાનું દુધ છે. તેની જગ્યા કોઈપણ જાતનું તાજું દુધ, અથવા પેટનું પુડ લઈ શકતાં નથી. વધુમાં તે સૌથી થોડી તકલીફ આપી શકાય તેવો ખોરાક છે. નથી તેમાં દુધનાં પૈસા ખરચવા પડતા, કે નથી તે બનાવવાની તકલીફ પડતી, કે તે સ્વચ્છ રાખવાની નથી કડાકુટ પડતી, કે નથી ઉપરના દુધ માફક તે ખાદ્ય પડી જવાની, કે અગડી જવાની તેમાં ધાસતી.

નાનાં બચ્ચાંમાં થતા મરણોનાં ૭૫ ટકા જેટલું પ્રમાણ ઉપરનાં દુધને આભારી છે. ઉપરના દુધપર બચ્ચાંને ઉછેરવામાં પડતી તકલીફ અને જેહેમત એક જાણીતી બીનાં હોવા છતાં, કેટલીક માતાઓ પોતાને દુધ હોય છે છતાં, મોજશોખમા ખલલ થવાની અને પોતાની તબીબીયેત નબળી પડવાની ખોટી ધાસ્તીથી બચ્ચાંને ધવડાવતાં નથી, પણ આયાના અથવા ઉપરના દુધપર બચ્ચાંને ઉછેરે છે, એ એક ઘણી દિલગીરીની વાત છે.

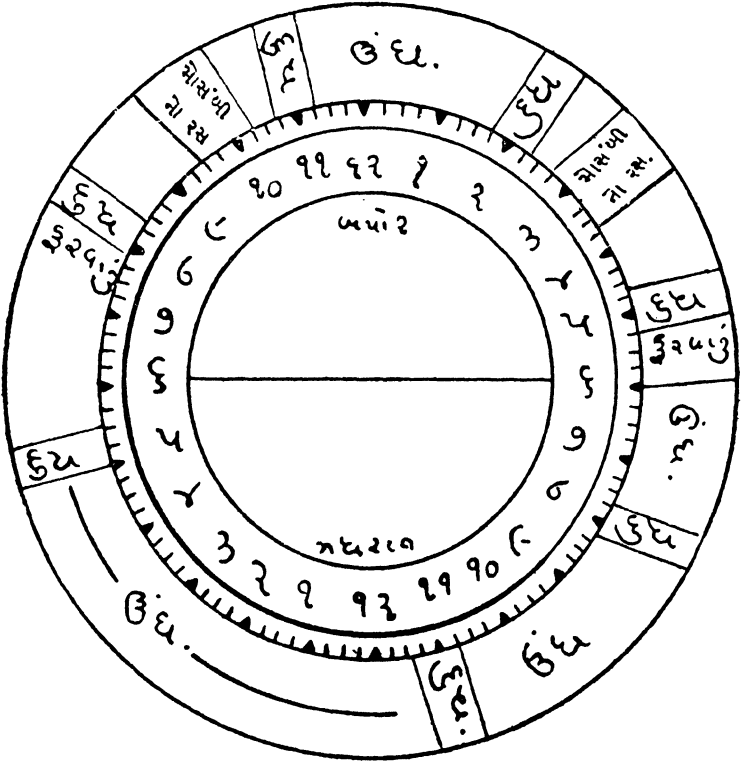
બચ્ચાંને દુધ કેવી રીતે આપવું.

માતાને દુધ, ચાહ પાયા, અને થોડી આશાયસ આપ્યા પછી બચ્ચું જનમ્યાને બાર કલાકની અંદર તેને છાતી આપવી. દુધ છુટે ત્યાં સુધી થોભવું નહી. જલદી છાતી આપવાથી બચ્ચાં અને માતાને બંનેને ફાયદો થાય છે.

બચ્ચું ખેંચે છે તેથી (૧) દુધ લાવવામાં મદદ થાયછે, (૨) પેટેલું દુધ પીવાથી બચ્ચાંને ઝાડો થઈ તેનો કોઠો સાફ થાય છે, (૩) સૌથી વધુ અગત્યનું એ છે કે માતાનું ગર્ભસ્થાન, જે બચ્ચું રાખવા માટે મોટું થાય છે, તેને સંકોચી અસલ હાલતમાં જલદી લાવવાને મદદ કરે છે.

અચ્ચાંને ધવડાવતી વખતે જે અગતની બાબદ ઉપર ધ્યાન આપવાનું છે તે નિયમિતપણું છે, કે જેથી એક રીતે શરૂઆતથીજ સારું શીક્ષણ આપવા ઉપરાંત, તેનું દુધ પચી જશે અને વળી માતા અથવા ઉપરનાને

ધાવતાં અચ્ચાંનો દુધ, ઉંઘ, વગેરેનો ૨૪ કલાકનો કોઠો.



ધડી ધડી તકલીફ નહીં પડશે. જરાકબી રક્યું કે તે થું કાંમ રહે છે, તે જાણ્યા વગર તેને બસ દુધ પાવું, તે એક ઝેર આપવા સમાન છે.

અચ્ચાની હોજરી એટલીતો નાજુક છે, કે તે સેહેજમાં અગડી જાય છે. તે બીનાં ધ્યાનમાં રાખ્યા વગર જાણે તે એક પખાલ હોય તેમ, બસ કેટલાંકો અચ્ચાને વારે ધડીએ દુધ આપ્યાજ કરે છે. એક તંદરોસ્ત અચ્ચું વગર કારણે કદીબી રડતું નથી, જ્યારે તે રડે છે ત્યારે યાતો તેઓને કાઠી કે માકડ કરડે છે, અથવા પેટનો પાટો તાઇત હોય છે, અથવા કેઠે કપડાંમાંની તાંચની ભોકાય છે, બદહજમી, કબજાત અથવા પેટમાં પવન થવાને લીધે હોય છે, અને આવી વખતે વધુ દુધ પાવું તે આગમાં તેલ પુરીયા બરાબર છે. તપાસ કરતાં બીજું કંઇપણ કારણ નહીં હોય અને ખરેખર અચ્ચું લુપ્તજ હોય, તોપણ તેને કદીબી તાઇમ અગાઉ દુધ નહીં આપવું.

પેહેલાં દર ત્રણ ત્રણ કલાકે દુધ પાવું જોઇએ. તંદરોસ્ત બાળકને રાતે બીલકુલ દુધની અગત નથી, અને તેથી તે આપવાની આદતજ નહીં પાડવી જોઇએ. છેલ્લાં રાતે સુતી વખતે અને સવારનાં ઉઠતાં વાર પાવું જોઇએ. તેમ કાઠાથી માતાની ઉંઘમાં ખલલ થતી અટકશે, અને તેની તંદરોસ્તી સારી રહેશે. અચ્ચું જો રડે તો ગરમ પાણીમાં સેહેજ ખાંડ અથવા મધ નાંખી પાવું, અથવા ગરમ કાઠેલું પાણી થંડું કરીને રાખીને તેમાંથી પાવું. જો બાળક નબળું હોય તો પેહેલા બે ત્રણ મહીના રાતે એક કે બે વખત દુધ પાવું. જેમ જેમ અચ્ચું મોટું થાય, તેમ તેમ વખત ધીમે ધીમે વધારીને ચાર ચાર કલાકે દુધ પાવું જોઇએ. છઠ્ઠે મહીનેથી સ્ત્રીને દુધ કમતી થવા માંડે છે, અને વળી અચ્ચાને વધુ દુધની ગરજ પડે છે, એટલે દીવસમાં એક, અને પછી બે વખત, ઉપરનાં દુધની બાટલી આપવી જોઇએ. પછી ધીમે ધીમે ઉપરનું દુધ વધારી માતું દુધ કમતી કરવું જોઇએ. નવમે મહીને અચ્ચાને તદ્દન છોડવી દેવું જોઇએ.

અચ્ચાને ધવડાવતી વખતે ધણીજ ધીરજ અને શાંત મન રાખીને તે ઉપરજ થોડો વખત રોકાવું જોઇએ. બંને બાજુએ થોડો થોડો વખત ધવડાવવું જોઇએ, અને બનતાં સુધી અચ્ચું પોતેજ સંતોષ પામીને મુકી દીધે ત્યારેજ બંધ કરવું. ધણીક માતાઓ અચ્ચાને ધવડાવતી વખતે હિતા-

વલ કરે છે, અથવા સાથે સાથે કંઈ બીજું કાંમ લઈને બેસે છે. તેમ કીધાથી બચ્ચાંને પુરતું દુધ નહીં મળ્યાથી રડ્યા કરે છે. બચ્ચાંને શાંતીથી દુધ પાવાની મતલબ એ છે કે ઉસકેરાયલી માતાનું દુધ પીધાથી બચ્ચાંને ઉલટી અને અજીરણ થાય છે.

બચ્ચું જે સારી રીતે ઉધરતું હશે, તો તેનું માંસ મજેદુનું સખત લાગશે, તે હસ્તું અને સંતોષી દીરસે, અને તેનું વજન ચાલુ નિયમિત રીતે વધ્યા કરશે.

માતાને કોઈ વખતે ઘણું દુધ હોય છે, અથવા તો દુધ બારી હોય છે, તો બચ્ચાંને હજમ થતું નથી. તેવી વખતે કાબેજ તબીબની સલાહ જરૂર લેવી જોઈએ.

ઉપરનાં દુધની પસંદગી.

જે ધવડાવનારી આપા રાખી નહીં શકાય તો ઉપરનાં દુધ ઉપર બચ્ચાંને ઉછેરવું જોઈએ. દુધની પસંદગી કરતાં મોંઘા પેટ'ટ દુધના દાબડા, જેવા કે મેલીન્સ, ગ્લેકસો, વગેરે પર નહીં લલચાવું જોઈએ, કારણ એ દરેક ઘણાંખરાં દુધ સુકવીને, તેનો પાઉર બનાવેલો હોય છે. તે મોંઘાં પડવા ઉપરાંત આપણી ગરમીની રૂતુમાં બગડી જાય છે. ભલેને મોઠા લોક તેનો ઉપયોગ કરે, પણ ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગે તો ગાય, ભેંસ અથવા બકરીનું દુધ પસંદ કરવું જોઈએ. બકરી ઘરમાં રખાઈ શકાતી હોય તો તે સૌથી સરસ ધલાજ છે, કારણ વખતસર હાથે જાતે દુધ દોહીને સફ્ફ સુધડથી બચ્ચાંને આપી શકાય છે. તેમ નહીં બને તો ગાય અથવા ભેંસનું દુધ આપવું. બનતાં સુધી ઓલખાંણ પીછાંણવાલા કરતાં, કાબેજ દાકતરની સલાહથી કાંમ લેવામાં વધુ ફાયદો છે. પાડપડોસી અને સગાંવહાલાંઓ દરેક પોતાનો અનુભવ કહે છે અને સામાં ગુંચવાડામાં નાંખે છે.

ગાય કે ભેંસનું દુધ તરતના જનમેલા બાળક માટે વાપરવું હોય, તો એક ભાગ દુધનો અને ત્રણ ભાગ પાણીના ભેલી, ઉકાળીને તેમાં થોડી ખાંડ નાંખીને આપવું. પછી ધીમે ધીમે બે મહીનાં અથવા બચ્ચું તંદ-

રોસ્ત હોય તો છ અઠવાડ્યા પછી, એક ભાગ દુધ ને બે ભાગ પાણી, અને પછી ધીરે ધીરે દુધ વધારી પાણીનું પ્રમાણ કમતી કરતાં જવું, અને છ થી સાત કે આઠ મહીને નરું દુધ આપવું.

કેટલું દુધ ને કેટલું પાણી નાંખવું તે બધું બચ્ચાંપર આધાર રહે છે. બે બાળકો કોઇ રીતે હંમેશાં સરખાં નથી રહેતાં, પણ અઘલ વાપરીને કામ લેવું. સૌથી વધુ ફાયદાકારક રીત તો એ છે કે ડાક્ટરની સલાહ લઇને કામ કરવું. આપણાં માં મમઇઓ અનીસું, જાયફલ વગેરેની નાની પોટલી કરી, દુધ ઉકાળતી વખતે નાંખતાં હતાં, તે ઘણી ફાયદાકારક રહી છે. તે નહિ પસંદ પડે તો, બચ્ચાંને પવન કે બદ્દહજી જેવું લાગે ત્યારે દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત થોડાં ટીપાં ડીલ વૉટર (Dill-Water)નાં, ધાવણ કે ઉપરતું દુધ આપ્યા પછી પાવાં. ઉલટી અને પાતલાં ઝાડા થતા હોય, ત્યારે (Lime Water) લાઇમ વૉટરનાં થોડાં ટીપાં ચમચીમાં માનાં દુધમાં ભેલીને, બે ત્રણ વખત પાવાં. જો ઘણી કબજીયાત રહેતી હોય, તો ત્રણ ચાર મહીનાં પછી પાણીને બદલે દુધમાં થોડું ખારશી વૉટર નાંખવું, કે તેથી ઝાડા સાફ આવશે અને બચ્ચું આંગ લેશે.

એક ખોરાક નહી ઠીક પડે અને બીજો બદલવો પડે, તે પણ બનતાં સુધી તપ્પીબી સલાહ લઇને કરવું. વળી કોઇ કહેશે કે ઘડી ઘડી ડાક્ટરની શી ક્યાંથી આપ્યે, પણ બચ્ચાંની તબીબેત બગડે ત્યારે ડાક્ટરને પૈસા આપવા, તેના કરતાં તેની તંદરોસ્તી જાળવવા પાછળ ખરચવા વધુ લાભકારક છે, એટલુંજ નહી પણ બચ્ચું નાહકમાં પીડાતું અટકશે અને માતાની જેહેમત બચી જશે.

માનાં દુધની માફક ઉપરતું દુધ પણ નિયમિતપણે આપવું.

બચ્ચાં માટેનાં દુધની ઘરમાં લેવી જોઇતી સંભાળ.

ઘરમાં દુધ રાખવામાં ઘણી કાળજીની જરૂર છે. ગંદી અથવા બંધાર જગ્યામાં દુધને મુકવું નહી.

બચ્ચાંના દુધ માટે વપરાતાં દરેક વાસણ જુદાંજ રાખવાં, અને તેની એક જુદીજ જગ્યા કરવી કે કોઇનો હાથ નહી લાગે. તે વાસણો સાદાં અને ઝટ સફાઇ થાય તેવાં હોવાં જોઇએ, અને સ્વચ્છ રાખવાં જોઇએ.

જેવું દુધ ધરમાં આવ્યું કે તરત સાફ વાસણમાં ઉકાળવું, અને તેને હીલવ હીલવ કર્યા કરવું, કે જેથી તેની ઉપર મલમલનું પડ બંધન નહીં જાય. જો પડ બંધન જશે તો મલમલ, ખોટણીમાંથી બચ્યું ખેંચી નહીં શકશે, અને તે કઠાડી નાંખવી પડશે. તેમ કાંધાથી શકતીવાલો તત્વ નિકળી જવાથી, બચ્યાંની તબીએત નબળી પડશે. જેવું દુધ ઉકાળ્યું કે તેને એક ઠંડાં પાણીનાં વાસણમાં મુકી, તે પાણી અવાર નવાર બદલી, જેમ અને તેમ જલદી ઠંડું પાડી નાંખવું. પછી તેને કોષ્ટ ઠંડકવાલી ખુદલી જગ્યામાં મુકવું, અને તેની ઉપર દબલ મલમલનું કપડું પાણીમાં ભીજવીને ઢાંકવું.

આવી રીતે તૈયાર કાંધેલાં દુધમાંથી દરેક વખતે પાવાની આગમચ જેટલું જોઈએ તેટલું કઠાડી, તેને પાછું ગરમ કરીને પાવું.

દરેક સ્ત્રી જો પોતાનાં પેટેલાં બાળકને ઉછેરવા માટે કોષ્ટ કાબેલ ડાક્ટર અથવા નર્સની વારંવાર સલાહ લે, તો બચ્યું સેહેલમ્થી ઉછેરવા ઉપરાંત, તે શિક્ષન અને અણુભવ ભવિષ્યનાં બાળકો ઉછેરવામાં ધણું ઉપયોગી થઈ પડશે.

દુધ કેમ છોડવવું.

બચ્યાને ૯ થી ૧૨ મહીનાં સુધીમાં માતૃ દુધ છોડવવું જોઈએ. ધણીક સ્ત્રીઓ માન્યતા ધરાવે છે કે બચ્યાંને દુધ લાંબો વખત આપવાથી, તેઓને બીજું બચ્યું થતું અટકે છે, પણ તેમ કાંધાથી પોતાની તંદરોસ્તીને નુકશાન કરવા ઉપરાંત બચ્યાં પણ નબળાં પડે છે, કારણ પાછળનું દુધ ઝાઝુ પુષ્ટિકારક નથી હોતું. દુધ છોડવતી વખતે બનતાં સુધી ચોમાસુ અને ગરમીની મોસમ નહીં લેવી, કારણ ઉપરનું દુધ જો બચ્યાંને માફક નથી આવતું, તો ધણી પીડા વેડવી પડે છે. ધીમે ધીમે છોડવવાથી બચ્યાંને ઉપરનું દુધ વધુ માફક આવે છે. જો બની શકે તો ચમચીએ અથવા પ્યાલામાંથી દુધ પીવાની પેહેલેથી આદત પાડવી, કે જેથી કરીને ખાટલી સફા કરવાની કડાકુટ બચી જાય. શરૂઆતમાં થોડું પાણી ભેલીનેજ આપવું, કે જેથી બચ્યાંને ભારી નહીં પડે, અને ધીમે ધીમે

તદન નરં આપવું. પેહેલાં દિવસમાં એક શેર બસ થશે, પણ આગળ આબતાં વધારવું જોઈએ. જેમ જેમ બચ્ચું મોટુ થતું જાય અને ઉપરનો ખોરાક લેતું થાય, તેમ તેમ દુધ કમતી કરવું જોઈએ, છતાં પણ ત્રણ વરસ સુધી રોજ ચાલુ થોડું થોડું દુધ ધણુંજ અગલનું છે.

ગાય અથવા બેંસનુ દુધ બચ્ચાં માટે વાપરતી વખતે, અને તો ઘેર આગળ આવી, આપણાં વાસણમાં દુધ દોહવી આપી જાય તેવી ગોઠવણ કરવી. તેથી દુધ ભેલસેલ વગરનું મળવા ઉપરાંત, જનાવર અને દુધ દોહવાવાલો તંદરોસ્ત છે કે નહી તેની કાળજી થઇ શકે છે. અલબત્તાં થોડા પૈસા વધુ આપવા પડે ખરા, પણ તેમ દુધ સોજીનું મળવા ઉપરાંત બચ્ચાંની તંદરોસ્તી બગડતી અટકશે, અને આયદે ફાયદોજ થશે. તેવી ગોઠવણ નહી થઇ શકે તો ભરોસેદાર ડેરીમાંથી બંધ બાટલીમાં દુધ મંગાવવાની ગોઠવણ કરવી.

દુધવાલાઓ ૪૦ થી ૭૫ તકા જેટલું પાણી ભેલીને આપે છે, એટલે થોડા પૈસા વધુ આપવાથી બધું તેનુ તેજ થાય છે. વળી તેનાં મેલાં પાણીનો જેખમ દુર થાય છે.

દુધની બાટલી.

બની શકે તો બચ્ચાંને ચમચીએ અથવા પ્યાલામાંથીજ પીવાની પેહેલેથી આદત પાડવી, પણ જો તેમ કરવાને બચ્ચું નાનું હોય તો બાટલી વાપરવી.

બાટલી સાદી, પોહળાં મોઢાંવાલી, અને ઝટ સાફ થઇ જાય તેવી હોવી જોઈએ.

બાટલીને ઘણીજ સાફ રાખવી જોઈએ, નહી તો દુધ બગડી જશે, અને બચ્ચાંની તબીબેત બગડશે. દુધ આપ્યા પછી દરેક વખતે બાટલી અને બોટલોને ગરમ પાણી અને સાબુથી સાફ કરવી જોઈએ, અને પછી તે બંને હુએ તેમ, એક પાણીથી ભરેલાં વાસણમાં ખુદલી જાંબાં રાખી મુકવી.

વળી જરૂર, દિવસમાં એક વખત બંને બાટલી અને બોટણી એક વાસણમાં પુરતાં પાણીમાં મુકી, ધીમે ધીમે પાણીને કકઝ પાડવા કે જેથી અંદરથી બરાબર સાફ થાય.



મકરણ ૧૯ મું.

દુધ છોડવ્યા પછી ઉપરનો ખોરાક.

દુધ છોડવ્યા પછી ઉપરનો ખોરાક આપવામાં ખાસ કાળજી કરવી જોઈએ. ખોરાક જલદી હજમ થઈ, બચ્ચું સૌથી સરસ રીતે પોષાય તેવો હોવો જોઈએ.

બચ્ચાંનાં ઉધરવાના વખતમાં જેટલી કાળજી અપાય તેટલી થોડી છે, કારણ તેની આખી જીંદગીનો પાયો નાંખવાનો તે વખત છે.

કેટલાંકે અને ખાસ કરીને પૈસાવાળાં માતાપીતાઓ માનું દુધ બંધ કરતાં, તરત બચ્ચાંને પેટનું પુડપર મુકે છે. તેઓ એમ માને છે, કે તેથી બચ્ચાં વધુ મજબુત બને છે. તદ્દસરત બચ્ચાંને માટે કુદરતી તાજાં દુધ જેવી બીજી કંઈજ પુષ્ટિકારક ચીજ નથી. વળી મોઢાં હોવા છતાં, તે પુડના અવગુણો હોય છે, માટે ધીમે ધીમે નક્કર ખોરાક આપવાથી બચ્ચાંનાં હાડકાં અને માંસ વધે છે. નક્કર ખોરાક આપવા છતાં બચ્ચાંને ચાર પાંચ વરસ વેર, રોજ સવાર સાંજ એક ખાણું દુધ સાથે આપવું જોઈએ. પેટેલાં ખોરાક આપીને પછી દુધનો ભાગ આપવો જોઈએ કે જેથી બચ્ચું ખાવાની આનાકાની નહીં કરે.

છઠ્ઠે મહિનેથી કે જ્યારે બચ્ચાંનાં દાંત પુટવાની શરૂઆત થાય છે, ત્યારે ઉપરથી બધું માંસ કહાડી લખને બચ્ચાંને હાડકું ચુસવા આપવું, અથવા તો પાઉનો કઠણ કાંઠો આપવો. તેમ કીધાથી બચ્ચાંનાં પારા મજબુત થાય છે.

બીજે ત્રીજે મહીનેથી, અને ઉપરનાં દુધપર ઉધરેલાં બચ્ચાને પહેલે મહીનેથી, દીવસમાં બે ત્રણ વખત જરૂર કુટનો રસ પાવે. મોસંબી અથવા સંતરાનો રસ કઢાડી, કપડાંથી ગાળીને અમથો અથવા રસ કરતાં ડબલ ઉકાળેલું પાણી ભેળીને, થોડું થોડું દીવસમાં ત્રણ ચાર વખત પાવું.

ધણાંકો બચ્ચાને પાણી પાતાં બીહે છે. પાણીથી જરાકબી તુકજાંન નથી થતું. ઉલટું બચ્ચાનું ગળું બીજધને તેને રાહાત મળે છે. પાણી ઉકાળીને ઠંડું પાડીને પછી તેમાંથી દિવસમાં બે ત્રણ વખત અને ખાસ કરીને ગરમીનાં વખતમાં, પેહેલેથી અથવા મહીનાં બે મહીનાં પછી આપવાની ધણી અગલ છે.

માતું દુધ એકદમ છોડવ્યા પછી ધીમે ધીમે બધો નક્કર ખોરાક આપવો જોઈએ. હાથ ઓપ્પેલ ઇંડુ, પછી ચોખા, સોજી, એતમીલ કે બારલીને પાણીમાં ઉકાળીને કપડાંમાંથી ગાળીને તે, જેલી જેવી કરીને આપવી, પછીથી ગાળવાનું છોડી દેવું. આપણી ધરની પકાવેલી વાનીનાં રસમાં રોટલી બોળા, ચોળીને તે અથવા ચાવલ દારમાં મસળીને તે, ખવડાવવા. પછી ધીમે ધીમે તરકારી, પતેતા, લાજી, ઇંડાં, કુટ, મચ્છી, ચીકન, અને બે કે અઢી વરસનું થાય ત્યારે નરમ ગોસ આપવું. ચોકલેત, પેપર-મીટ જેવી મીઠી ચીજો જાણ આપવી નહી. જેટલી ચોક્કસાઇ અને નિયમિતપણે દુધમાં રાખવું ધટારત છે, તેટલુંજ ખોરાકમાં પણ છે. વચ્ચે વચ્ચે ગમે તે થાય તોપણ ખાવાનું નહી આપવું. બધું વખતસર રાખવું, નહી તો બદલજમી થઇ તબીબેત બગડશે.

બચ્ચાને ધણો લાંબો વખત ફક્ત દુધ ઉપરજ નહી રાખવું જોઈએ, તેમ કીધાથી જે ચોક્કસ રસો, બીજા ખોરાક પાચણ કરવા માટે, હોજરીમાં બને છે, તે ખોરાકની ગેરહાજરીમાં વખતસર બનતા અટકે છે. પરીણામ એ આવે છે કે મોટું થાય છે ત્યારે બાળકને બીજા નક્કર ખોરાક પચી નથી શકતા. દાંત ખોરાક ચાવવા માટે કુદરતે આપ્યા છે, અને તે પુટે છે તે બતાવે છે કે હવે નક્કર ખોરાકની જરૂર છે.

બીજા બધા સંજોગો, જેવા કે ખુલ્લી હવા, તડકું, સ્વચ્છ ધર, ઘટતાં કપડાં, અને જે જે બધી ચીજો નાનાં બાળકને સારી રીતે ઉછેરવામાં

અગત્યનાં છે, તે દરેક તે પાંચ વરસનું થાય ત્યાં સુધી અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

દરેક ઉધરતાં બાળકની પેહેલેથી વરસમાં બે વખત દાંતની, અને આખાં શરીરની કોઇ કાબેલ તબીબો પાસે તપાસ કરાવામાં આવે, તો તેથી બચ્ચાંનાં ચોક્કસ દરદો તુરતા તુરત પકડાઈ આવી, તબીબોએત બગડતી બચી જાય છે. વળી દાંત પશુ વાંકા ચુંકા આવતા હોય તો તેનો ઇલાજ થઈ શકે છે. ચોક્કસ દરદો જેવાં કે ગળાંમાં થતા તોનસીદસ અને એડીનોઇડસ (Tonsils and Adenoids) નાંમની ગડિ, બચ્ચાં મોટાં થશે તેમ પોતીકી મેલે મટી જશે, એવા ખ્યાલથી ચલાવ્યા કરવું એ ભુલ ભરેલું છે. તેથી બચ્ચાંનો બાંધો નબળો પડે છે, અને ઉધરભાવ અટકે છે.

તેજ માફક બચ્ચાંને બરાબર નજરે નહીં આવતું હોય, અથવા કાંતે સંભળાતું નહીં હોય કે ચાલુ રસી કાનમાંથી જતી હોય, તો તેનાં પશુ ચાંપતા ઇલાજો તુરતા તુરત કરવામાં નથી આવતા, તો ભવિષ્યમાં દુઃખ વધી જવાથી બચ્ચાંને હેરાનગતી ખમવી પડે છે.



પ્રકરણ ૨૦ મું.

અધુરે જન્મેલાં બાળકની માવજત.

અધુરે જન્મેલાં બાળકોનું વજન પાંચ રતલ, અને કોઇ વખતે તેથીબી ઓછું હોય છે. અધુરે જન્મેલાં બાળકોની ખાસ કાળજી લેવી પડે છે. તે લોકની ખાસ જરૂરિયાત (૧) ગરમી અને (૨) હવામાં એકદમ થતા ફેરફારમાંથી બચવાની છે. તેટલાં માટે તેઓને રૂમાં લપેટી અને ફ્લેનલનાં કપડાંમાં વિટાળી, અને આસપાસ ગરમ પાણીની બાટલી (ફ્લેનલ કે જડાં કપડાંમાં વિટાળીને) રાખવી જોઇએ. બાટલી મુકવા આગમચ્છુચ એકદમ બંધ કરવાની સાવચેતી લેવી જોઇએ, નહીં તો પાણી બહાર

નિકળી અગ્નિ દાગી જશે. જે પારણામાં સુવાડવું હોય તો તેની આસપાસ ગરમ કપડું નાંખવું.

ખિજાંતું એવી રીતે મુકવું કે અગ્નિનાં દીલપર પવનની ડુંક નહીં મારે.

જે પછસાનો સવાલ નહીં હોય તો Incubator નામની એવી પેટીઓ આવે છે, જેમાં એક સરખી ગરમી રહી શકે છે, તે વાપરવી.

અધુરે જનમેલાં અગ્નિની તરત કાળજી કરવી, અને નહીં કે કંઈ ગરમ કપડામાં લપેટીને જમીન અથવા ખિજાનાંપર માતા ઠીકઠાક થઈ રહે ત્યાં સુધી, સાધારણ રીતે જેમ નાંખી મુકવામાં આવે છે, તેમ નાંખી મુકવું. તેમ કીધાથી પુરે દિવસે જનમેલાં પણ નખળાં અગ્નિને સરદી લાગી જાય છે.

જેવું જનમ્યું અને નાળ કાપ્યો કે તરત તેની પેહેલાં કાળજી કરવી.

અધુરે જનમેલાં અગ્નિને કદીખી જનમ્યા પછી તરત અથવા એક મહીનો સુધી નહવડાવવું નહીં. દરરોજ ગરમ કીધેલાં સાલીદ તેલથી તેનું આખું દીઠ બરાબર માલીશ કરવું, અને પાછું સાંજના ૩ અને ફલેનલમાં લપેટવું. થોડા રત્ન પર અંદર મુકીને માથા ઉપર ગરમ ટાપી પેહેરાવી રાખવી.

અગ્નિ જે સારી રીતે ઉધરતું હોય, તેનું દીલ ધણું ઠંડુ નહીં રહેતું હોય, અને ધણી થંડીની હવા નહીં હોય, તો થોડા દિવસ પછી ૩ કહાડી નાંખીને સાધારણ પણ પુરતાં ગરમ કપડાં પેહેરાવવાં, કે જેથી બદલવાની સહેલ પડે અને અગ્નિ હાથ પગ હિલવી શકે.

કપડાં કે ૩ બદલતી વખતે, અથવા તેલ માલીશ કરતી વખતે અગ્નિનાં દીલપર પવન લાગી સરદી નહીં થાય તેની ખુબ સંભાળ લેવી જોઈએ. જોઈતી કરતી દરેક ચીજ પેહેલાં તૈયાર કરી, ઓરડો અને કપડાં ગરમ કરીને, પછી જેમ અને તેમ જલદી એ કામ પારણામાં રાખીનેજ કરવું. એવી વખતે લેહલારા કરી ફાકટમાં વખત ગુમાવવાથી, અગ્નિનાં દીલની ગરમી બહાર નિકળી જાય છે, તેનું જોર ઘટી જાય છે,

અને તેને સરદી લાગે છે. પરીણામ એ આવે છે કે બીજી બધી કાળજી અને મેહેનત બરબાદ જાય છે.

પેહેલે મહીને રોજ ત્રણ ચાર વખત દુધ અથવા પાણીમાં ખાંડીનાં બે, યા ત્રણ ટીપાં પાવાં ફાયદાકારક છે.

અધુરે જનમેલાં બચ્ચાંને જેમ અને તેમ થોડું ઉંચકમેલ કરવું, પણ નિયમિત વખતે, ચારથી છ કલાકે જરૂર પાસું ફેરવ્યા કરવું. તેમ કાષ્ઠાથી ચાંમડીના એકના એક લાગપર વજન આવવાથી ચાંદા પડતાં અટકે છે, અને બધા લાગમાં લોહી ફરતું રહે છે.

ઘરમાં સૌથી ગરમ ઓરડો હોય તેમાં બચ્ચાંને રાખવું. ધણી થડક હોય તો નાની સગડી રાખી ઓરડો સેહેજ ગરમ કરવો, પણ બારી બારણા બંધ નહીં કરવા. ખુદલી સ્વચ્છ હવા અને તડકાંની, સાધારણ બચ્ચાં કરતાં પણ, અધુરે જનમેલાંઓને બધુ જરૂર છે.

દુકમાં સરદી નહીં લાગે, અને શરીરમાં એક સરખી ગરમી ટકી રહે તેવી રીતે કાંમ લેવું જોઈએ.

અધુરે જનમેલાં બચ્ચાંને દુધ કેમ પાવું.

માતું દુધ જે તદ્દન સ્વચ્છ, તાજું, પુકકું, કઠપણ ભેલસેલ વગરનું, જીવજંતુઓથી નિરાલું છે, અને જે એક બચ્ચાંનો કુદરતી ખોરાક છે, તે અધુરે જનમેલાં બચ્ચાંની જીંદગી તકાવી રાખવા માટે સૌથી ઘણો અગત્યનો ખોરાક છે. માતાનું દુધ આપવાથી ઉપરના દુધના જોખમો દૂર થશે, અને તેને જીવવાનો વધુ સંભવ રહેશે.

આપણાં ઘૈરાઓમાં સાધારણ માન્યતાં છે કે અધુરે જન્મ આપેલાં બચ્ચાંની માતાને દુધ નથી આવતું. એ ભૂલભરી માન્યતાં છે. ખુદરત હમેશાં પોતાનું કામ સારી રીતે કરતી જાય છે.

અધુરે જનમેલું બચ્ચું દુધ બરાબર ખેંચી નથી શકતું, માટે જોર વાપર્યા વગર માતાએ ધીમે ધીમે દાબીને, દુધ કહાડવું અને પછી તે ચમચીએ પાવું. પેહેલાં નિકળવું મુશ્કેલી પડે તો કાંઈ બીજા બાળકને

અવારનવાર જાતી આપવી, કે જેથી તે છુટવા માડશે. આવી રીતે ત્રણ ચાર દિવસ સુધી આપ્યા પછી બચ્ચાને જાતી આપવી, પણ ધવડાવતી વખતેથી તેને બરાબર ગરમ કપડાંમાં લપટેણું રાખવું જોઈએ, ઉંચકમેલ કરવામાં પણ ધણી સંભાળ રાખવી જોઈએ. તેનું બિંજાનું સુવાડવા આગમ્ય પાછું ગરમ કરવું જોઈએ.

બચ્ચું જે નબળું હોય અને દુધ ખેંચી નહીં શકતું હોય તો લાંબો વખત સુધી માતાનું દુધ કઢાડીને પાવું વધુ ફાયદાકારક છે.

દુધ પાવામાં ધીરજ અને સંભાળ લેવી ધણી જરૂરની છે. જે એછી વખતે ઠીક ઠીક પી શકે તો એ એ કલાકે નિયમિતપણે પાવું, પણ જે ફક્ત થોડાં ટીપાંજ ચુસી શકતું હોય તો, દોઢ કલાકે આપવું. જેવું ઠીક પ્રમાણમાં લઇ શકે કે એ એ કલાકે આપવું, અને જેમ જેમ મોટું થતું જાય, તેમ તેમ સાધારણ બાળકને આપ્યે તે નિયમ ઉપર આપવું.

ઉપરનું દુધ.

અધુરે જનમેલાં બચ્ચાંની જીંદગી એટલી બધી જોખમ ભરેલી છે, કે તેમાં બહારના બીજા જોખમો, જેવા કે ઉપરનાં દુધનાં, ઉમેરવા નહીં જોઈએ, એટલે જે માને દુધ નહીં હોય, તો ધવડાવનારી આપા રોકવી વધુ લાભકારક છે. માતું કે કોઈ બીજી સ્ત્રીનું થોડુંબી દુધ આવા બચ્ચાં માટે અમુલ્ય થઇ પડે છે.

તેમ નહીં બની શકે તો, બકરી, ગાય અથવા ભેંસનું દુધ પાવું, અને સાધારણ બચ્ચાંને માટે દુધમાં પાણી નાંખ્યે તેનાં કરતાં થોડું વધુ નાખવું. દુધ એ એ કલાકે પાવું કે તેની આગમ્ય પાવું, તે બધું બચ્ચાંની હાલત ઉપર આધાર રાખે છે. સૌથી સરસ ધલાજ એ છે કે કાબેલ તબીબની સલાહ નીચે બચ્ચાંને રાખવું.

અધુરે જનમેલાં બાળકની જે ઘટતી માવજત કરવામાં આવે છે, અને તેને જોઈતી ચીજો,—ગરમી—પુરી પાડવામાં આવે છે, હવામાં થતા ફેશ્કારથી બચાવવામાં આવે છે, તેને સરહી નહીં લાગે તેની સંભાળ લેવામાં આવે છે, અને સૌથી વધુ અને અગત્યનું જે તેને માનાં દુધપર ઉછેરવામાં

આવે છે, તો તે ઉછરી અને જીવી શકે છે એટલું જ નહીં, પણ ભવિષ્યમાં પુરે દિવસે જનમેલાં બાળકના જેટલું જ જોરાવર નિવડે છે. ઉપલી સધળી કાળજી રાખવામાં આવે, તો અધુરે જનમેલાં બાળકોનાં મરણનું પ્રમાણ, જે હાલમાં સાધારણ બચ્ચાંનાં કરતાં પણ મોટું છે, તે જરૂર ઘટવા પામે.



પ્રકરણ ૨૧ મું.

બચ્ચાંનાં ચારિત્રની ખિલબણી.

ખાલી તન અને મનની કેળવણીથીજ કંઈ એક માણસનું તોલ નથી થતું. સારા સદ્ગુણ અને ચાલ ચલણ વગર એક માણસ પોતાને કે કુટુંબને જેવો આપી શકતું નથી. ખરી કેળવણીની નેમ તો સારું ચારિત્ર ખિલવવાનીજ હોવી જોઈએ. સારાં શરીરને શોભાવવાને માટે સારા ગુણ અને સારી રીતભાતની ધણી અગત છે.

ટુકમાં કહીએ તો એ કે ફક્ત બચ્ચાંના શરીરને પોષવામાંજ કંઈ માઆપની ફરજ સમાઈ જતી નથી, પણ તેને ધર્મ, નિતિમાંન, અને આખરદાર બનાવવાની, એટલે તેનું ચારિત્ર સારું બનાવવા ઉપર પણ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. એક જાણીતી બીનાં છે કે ગમે તેવા સારાં અને આખરદાર કુટુંબમાં અવતરવાં છતાં, ગમે તેવો મજબુત બંધો ધરાવવા છતાં, ગમે તેવા મોટા ઓધ્યા અને ડીઝીઓ ધરાવવા છતાં, કેટલાંક સ્ત્રી પુરૂષો, નીતિ અને ધર્મની લાગણીની ગેરહાજરીમાં ખરું માન અને મરતબો મેળવી શકતાં નથી, કે નથી તેઓ કેમ કે દેશને ઉપયોગી થઈ પડતાં.

બચ્ચાંઓનાં બલાં અર્થે લડાઈ પછી તરેહ પસંદની હીલચાલો ઉપાડી લેવામાં આવી છે, તેમાં સૌથી જેને અગત્યની જગ્યા આપવામાં આવે છે, તે તેઓનું ચારિત્ર છે, કારણ દરેક ઠેકાણે તેની અગત્યતા સ્વિકારવામાં આવી છે. યુરોપ અમેરીકાનાં બાહોશ લેન્ડ તે નેમ કેમ ફતેહમંદીથી પાર પાડવી તે પછવાડે રોકાઈ ગયાં છે. તેને પરીણામે ત્યાં કેટલીક સંસ્થાઓ ઉભી થઈ છે, જેની નેમ માઆપ અને શિક્ષકોને મલવાની તક આપવાની છે, કે જેથી બંને જણાઓ બચ્ચાંનાં બલાં અર્થે વાદવિવાદ કરી, પોતાની

મુશ્કેલીઓનો નિવેડો લાવી શકે. તેવા વખતમાં આપણે નીરંત્રે એસી રહેવું પાલવે નહીં.

અચ્ચાંની એક ઘર સાથે સરખામણી.

અચ્ચાંની જીંદગીની એક ઘર સાથે સરખામણી કરી શકાય. એક ઘેરનો (૧) પાયો ધરખમ હોય છે, (૨) તે બાંધવામાં સારો માલમસાલો વપરાયલો હોય છે, (૩) તેનાં પ્લાન અનુલવી અને લાયક ઇન્જનેરોએ ઘડ્યા હોય છે, (૪) તેનાં બહારના દેખાવ કરતાં, અંદરની રચનાં, સગવડ, સુખશાંતી અને તંદરોસ્તીનાં નીયમ, ઉપર વધુ ધ્યાન આપવામાં આવ્યું હોય છે, અને (૫) પણ સૌથી વધુ ખુદ ધરધણીની જાતી દેખરેખ હેઠલ તે બંધાય છે, તો તે ઘર ટુક વખતમાં કરાકરી ખીસકીતની માફક પડી નહીં જતાં, લાંબો વખત ટકે છે, તેપર ઝાઝી મરાંમત કરવી નથી પડતી, અને ધરધણીને આવડે લાલ થાય છે.

એટલુંખી સમજવું સહેલ છે કે રેતી અથવા કાચી મટોડીના પાયા ઉપર તાજ મહાલ જેવા મોટા મેહેલો બંધાઈ નથી શકતા. તેજ મીસાલ માણસ જાતના નબળા પાયાપર સંગીન સદ્ગુણોથી ભરપુર ચારિત્ર પ્રગટી નિકળતું નથી, અને સંગીન ચારિત્ર વગર એક કુટુંબ કે કોમ સંગીન હાલેતપર આવી શકે નહીં, એ સમજવું સહેલ છે.

આગળનાં જમાનાનાં બાંધેલાં ઘરો સેંકડો વરસો સુધી સંગીન હાલતમાં ટકી રહ્યા છે, જ્યારે આજકાલનાં મકાનો તેથી અરધોખી વખત નથી ટકતાં તેનું કારણ એ છે કે, તે બાંધવામાં સારો માલમસાલો વપરાતો નથી, અને બાંધનાર ધણીની જાતી દેખરેખ નથી. તેવીજ રીતે આજકાલનાં માણસો આગળની માફક તંદરોસ્તી વાપરી નથી શકતાં, અને આગળનાં જેવાં નીતિમાન નિવડતાં નથી, તેનું કારણ એ છે કે આગળનાં જેવી અચ્ચાંની તંદરોસ્તીની સંભાળ, અને ધરમ અને નીતિરીતિની તાલીમની ગેરહાજરી છે. ટુકમાં બોલેતાં ધરની સંગીન કેળવણીની ગેરહાજરીમાં મુલ પાયોજ ઢીલો પડી ગયો છે, એટલે કુદરતી રીતે તેપર સંગીન ઇમારત બની થઈ શકતી નથી.

અચ્ચાંનું શરીર એક ઘેરજ છે. જેવું બાંધવા અને સંગારવા માંગો તેવું થશે. જોઈએ તો તાજ માહાલ જેવું સંગીન બનાવો, યાતો કચરા

જેવું નકામું બનાવો ! જોઈએ તો તે ઘેરને હીરા જેવી કિમતી અને નિર્મળ ચીજોથી સંગારો, કે જોઈએ તો ધુળનાં ઢગલા અને જલાઓથી એબલગામનું બનાવો !

એક મકાનમાં જો સારાં સુધડ આદમીઓ, એક યા ખીજાં કારણે, નથી વસતાં તો તેમાં ગંદા માણસો આવીને વસે છે, તેજ મીસાલ તમારાં ખાકી બાંધેલાં પુતલામાં, જો ફરેસતા રહી નહી શકશે તો જરૂર સેતાન ત્યાં વાસો કરશે !!

જેમ મૂર્તી વગર મંદિર બની નથી શકતું, અથવા મૂર્તી વગરનાં મંદિરની કોઈ પુજા કરતું નથી, તેમ માણસનાં ખાકી મંદિરમાં પુદાની હસતી નથી હોતી તો દુન્યાં તેને પુજવાની નથી.

ન્યારથી આપણે સુધારા વધારામાં આગળ પડતો ભાગ લેતાં શીખ્યાં છીએ, ત્યારથી આપણા બચ્ચાં તરફની આપ્ત ફરજમાં પછાત પડ્યાં છીએ, કારણ સંગીન ધરતી કેળવણી દીનપર દીન સદંતર નાણુદ થાય છે.

સુધારો.

અલબતાં વખત અને સંજોગને અનુસરતા, રેહેણી કરણી, કેળવણી અને પોશાકમાં ફેરફાર માણસ જાતની જાહેશમાં થયા વગર રહેતા નથી, તે કબુલવા છતાં તે ફેરફારનાં પરીણામ લાભકારક હોવા જોઈએ. જે ફેરફારથી ગેરલાભ થાય તે સુધારો નહી, પણ કુધારો ગણાય છે.

સુધારાનો અર્થ ફક્ત સ્કુલની કેળવણી, અને યુનીવરસીટીની ડીગ્રીમાં સમાયલો હોતો નથી, પણ તેના પ્રતાપે બચ્ચાંઓ વધુ ધાર્મિક, નીતિમાન, અને પરમાર્થી થવાં જોઈએ, માનસીક ખાસીયતો સુધરવી જોઈએ, અને તેઓ સુખી અને સંતોષી હોવા જોઈએ.

હિંદ દેશમાં આગળનાં વખતમાં ઝાઝી ઉંચી કેળવણી અપાતી નહી હતી, છતાં આપણા વડવાઓ આબાદ હાલતમાં હતા, અને પોતાનું નામ અમર કરી ગયા છે. જ્યારે આજે આપણે તેવી હાલતમાં નથી, તેનું કારણ શું? વગર શકે આપણે અખત્યાર કીધેલા સુધારા સંગીન નિવડ્યા નથી.

આગળા વખતમાં, પારસી કામમાં પણ, સ્કુલ કરતાં ધરની સંગીન કેળવણી ઉપર માળાપો જાતે પોતે ધ્યાન આપતાં હતાં, અને આખર ઇજ્જતને વધુ બહાલી ગણતાં હતાં. નાનપણથીજ સફેદ, સુધડ, સારી ચાલ-ચલણ, રીતભાત, સ્વભાવ, સંસારમાં કેમ ચાલવું, નમનતમ, સમ્યક, તાબેદારી, પ્રમાણીકપણું, મોટાને માન ઇજ્જત આપવાનું શિખવતા હતા, અને ધરમનું જ્ઞાન આપતાં હતાં. વળી તેઓપર ઘટતો કાણુ રાખતાં હતાં. છોકરીઓને નાનપણથીજ મા મમમ અથવા ધરનાં વડાંઓ અચ્ચાં ઉછેરવાનાં કામમાં મદદ કરતાં શિખવતાં હતાં. છોકરાઓને તેઓને ઉધ્યોગી થઈ પડે તેટલું ઇંગ્રેજ અને ગુજરાતી જ્ઞાન આપી, ધરનાં વડાંઓ નાનપણથીજ પોતાની સાથે પોતાનાં ધંધા ધાપાનાં ઠેકાણા પર લઈ જતા હતાં. એટલે નાનપણથીજ તે ધંધામાં ઉલટ લઈ, મોટપણે આપીકા ધંધામાં જોડાતા હતા. પણ આજકાલ તે મામલો તદ્દન બદલ્યો ગયો છે. શ્રીમં-તોએ ભાડેનાં નોકર અને શિક્ષકો ઉપર અચ્ચાંને ઉછેરવાનું અને કેળવવાનું સોંપી દીધું છે. ગરીબોને આ હરીફાઈના જમાનામાં પોતાનાં અચ્ચાંની ઘટતી કાળજી પાછળ વખત ફાજલ પાડવાનું બની નથી શકતું.

હિંદુસ્તાન દેશનાં લોકોની મનોવૃત્તિ અને ચાલચલણમાં ફેરફાર થવાનું મુખ્ય કારણ સ્કુલની અપાતી કેળવણી છે. રાજ કરતી કામને સુધરેલી કામ તરીકે, તથા વીલાયત તરફના મુલકોને સુધરેલા તરીકે, તેઓએ માની લીધા છે, અને તેથી તે કામ અને મુલકોમાં જેથી રીતભાત, સંસારી રીવાજ અને જીંદગી ભોગવવાની રીત અખત્યાર કરવામાં આવે છે, તે બધું સાફ હોવું જોઈએ એવું માની લીધું છે. તેજ કારણસર અંગ્રેજ કેળવણીને અવશ્ય ગણી, સરકારે ધડી કહાડેલા અભ્યાસ ક્રમને સંપૂર્ણ સમજી, તેપર વિશ્વાસ મુકી નીરાંતે બેઠાં છીએ. અંગ્રેજ છોકરાંઓની નીશાળમાં અચ્ચાંને ધરમની કેળવણી ફરજિયાત આપવામાં આવે છે, વળી તેમાં તન ખિલવવા અને રમત ગમત પાછળ ખાસ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. સાથે સાથે વિવેક, સારી રીતભાત અને નીતિ શિખવવામાં આવે છે. દેશી સ્કુલમાં, સરકાર ધરમ વચ્ચે આડી નહીં આવવાનાં બહાનાં હેઠળ, ફક્ત બરડવાની કેળવણી આપે છે.

એવી કેળવણીને પરીણામે અચ્ચાંનું ચારિત્ર ખિલતું નથી.

આજે બસ બચ્ચાંને મેત્રીક કરવાનો અને યુનીવર્સીટીની મોટી ડીગ્રીઓ અપાવવાનોજ અલખરો, માબાપોમાં વધી પડ્યો છે, એટલે તે ઉપરજ વધુ ધ્યાન અપાય છે. ધરતી સંગીન ફળવણી, ધરમનું શિક્ષણ, અને નીતિરીતિના પાઠો નથી તેઓ પોતે આપતાં, કે નથી રકુલમાં અપાતા. પરીણામે બચ્ચાંની હાલત “ધોભીનો કુતરો નહીં ધરનો કે નહીં ઘાટનો” તેવી થાય છે.

સાડું ચારિત્ર કેમ ખિલવવું.

૦

પેહેલેથીજ જો દુધ પાવામાં, ઝાડા પીસાળ કરાવામાં અને ઉંઘની ખાખતમાં નિયમિતપણે કામ લીધું હશે, તો બચ્ચાંને મોટાં થતાં સારી આદત, રીતભાત અને Discipline વગેરે શિખવવાનું સહેલ થઈ પડશે. ધણીકા ખોટો ખ્યાલ ધરાવે છે કે અણુસમજ બચ્ચાંપર તે સખખતઈ વાપરવા બરાબર છે. ફક્ત વખતસરજ દુધ પાવામાં આવે, અને ગમે તેવું રડે છતાં, વચ્ચમાં દુધ નહીં પાવામાં આવે, તો થોડા વખતમાં તે સમજશે કે મને કંઈ મળતું નથી, અને તેથી નાહકનો કંટાળો આપતું બંધ પડશે. તેવીજ રીતે હીંચ નાંખવાની અથવા હાથમાં લઈને હીલવવાની આદત પણ પેહેલેથી પાડવી નહીં. દરેક જણ એટલું તો જાણતાં હશે કે, જે નાનાં બચ્ચાંને તેઓની માતાઓ હાથમાં લઈને વખતોવખત પીસાળ કે ઝાડા કરાવે છે, તે બચ્ચાં બિજાનાં ખરાબ નથી કરતાં, પણ રડી અથવા કાંસીને પોતાની હાજત તરફ આસપાસનાંઓનું ધ્યાન ખેંચે છે. જો તે અણુસમજ હોય તો એ ખાખતમાં કેમ સમજી શકે છે ?

પેહેલેથીજ બચ્ચાંને વખતસર સુવા આગમચ, અને સુષ ગિહ્યા પછી, ફરવા જવા આગમચ અને ફરીને આવ્યા પછી, તેમજ અવાર-નવાર વચ્ચે પણ પીસાળ કરાવાથી ગોદડી, બિજાનાં વગેરે ધોવાની મેહેનત બચી જાય છે. કેટલીક માતાઓ એટલી બેપરવા હોય છે કે તેવી સારી આદત નથી પાડતાં એટલુંજ નહીં, પણ ભીંનાં ખોરત્યાં અને બિજાનાંમાં લાંબો વખત બચ્ચાંને નાંખી મુકે છે. કેટલીક વખતે આમ બચ્ચાંનાં બિજાના ઉપર, કે મા સાથે બિજાનામાં બચ્ચાં સુતાં હશે, તો ધોલ્યાના બિજાના

ઉપર મોટી પતરાવરો પડી, નાંખ ફારી નાંખે તેવો ચાલુ અંદરથી વાસ આવે છે. જેથી બાળકની તેમજ તે ઓરડામાં સુતાં મોટાં માણસોની તબીબેત બગડે છે. તે બધી પીડા સારી આદત નાનપણથીજ પાડવાથી મટી જશે. અલબત્તાં પેહેલાં ઘણી ધીરજ રાખવી પડશે અને તકલીફ ઊઠાવવી પડશે, પણ આયંદે તે બચ્ચું છેક નાનપણથી તે મોટું થશે ત્યાં સુધી એટલું સહેલાઈથી ઉછેરી શકાશે, કે બધી તકલીફનો હજાર દરજ્જે બદલો મળી જશે.

ગમે તેવાં બચ્ચાં લાડકાં હોય છતાં તેઓ સાથે મક્કમપણે વર્તવું જોઈએ. માબાપો વારંવાર દમદટી કરે છે, પણ પોતાનો બોલ પાલતાં નહીં હોવાથી, બચ્ચાંઓ સમજે છે કે બધું અમથું બોલવાનું છે, અને તેથી માબાપ માટે માન નહીં રહેવા ઉપરાંત તેઓ ઉપર સારી અસર નથી થતી. પેહેલેથી બચ્ચું સમજવું થયું કે ખાવાની અને રમવાની બાબતમાં મક્કમપણે ના કહ્યું, તો તે નહીજ કરવાથી ભવિષ્યમાં તેઓ પોતાનાં મન, જુસ્સાઓ અને ઈચ્છા ઉપર કાબુ રાખતાં અને માબાપને તાબેદાર થતાં, શિખશે. ઘણાં માબાપો બચ્ચાંને નાનપણમાં હદ બહારનો લાડ લગાવે છે, જે માગે તે આપે છે, અને તેઓ જેમ કહે તેમ કરે છે, અને પછી મોટપણે તેજ જુરી તેવ માટે બચ્ચાંને હાડમાર કરે છે. આજના જમાનામાં ગરમીના દરદો, દારૂ અને જુગારનો શોખ વધી પડ્યો છે, તે બચપણથી માબાપે તેઓની અણધટતી ઈચ્છાના બાબમાં મક્કમપણે ના કહી તેઓને મન ઉપર કાબુ રાખતાં શિખવેલું નહીં હોવાનું પરીણામ છે, એમ મોટા વીદ્વાનોનું માનવું છે. નાનપણમાં થયેલી અસર અને સારી આદત, આખી જીંદગી સુધી બચ્ચાંના મનપર ઠસી રહે છે, અને તે જીલાતી નથી. સારી આદત પાડવી જેટલી મુશ્કેલી નથી, તેટલી ખરાબ આદત પડ્યા પછી તોડવી મુશ્કેલી પડે છે. પેહેલેથી સારી આદત અને સારા જાપ, બચ્ચાંનાં મન ઉપર ઠેસવવાથી ભવિષ્યમાં તેને કેળવણી અને ધંધાધાપામાં તે મદદ ગાર થઈ પડે છે.

જેમ બચ્ચું પેટમાં હોય છે ત્યારે માબાપની તબીબેત અને માની મનની હાલતથી બચ્ચાં પર અસર થાય છે, તેવીજ રીતે જનમ્યાં પછી

મા અને આપની રીતભાત અને ચાલચલણથી અમ્યાં ઉપર અસર થાય છે. નાનાં અમ્યાંઓ મોટાંની નકલ કરવામાં બહાદુર હોય છે તેથી કોણ અંજણયું છે? જેવી વાતાવરણમાં અમ્યું ઉધરે છે, તેવી રીતભાત તે શિખે છે. એક મા કે આપ દારૂ પીતાં હોય, ધરમાં કજીયા કંકાસ કરતાં હોય, ભાંડ ભાષા વાપરતાં હોય, તો તેવી વાતાવરણમાં ઉધરેલાં અમ્યાં તેવાંજ નિવડે તેમાં નવમ્ શી? કોઇ વખતે નાનાં અમ્યાં ખરાબ શબ્દો ઉચારે છે, તો મોટાઓ ખુબ ગમત મેલવે છે, પણ મોટું થતાં તે માટે ઠપકો આપે છે, તે વાજખી નહી ગણાય. માટે અમ્યાંને સૌથી સારી રીતે ઉધારવાનો જે મોટો અગત્યનો પ્રલાજ છે તે એ, કે ખુદ માઆપે પોતે પોતાના સારા દાખલાથી અમ્યાંના મન ઉપર સારો છાપ બેસાડવો જોઇએ. “આપ તેવા બેટા અને વડ તેવા તેટા” ની કહેવત ધણે દરજ્જે ખરી પડે છે. માઆપે પોતે પોતાનાં મન ઉપર કાબુ રાખવો અને કદીખી ધણી-ધણીયાંણીએ અમ્યાંઓની હાજરીમાં પોતાના વરવાંધાઓ ચુકવવા નહી, અથવા જેમ ગમે તેમ એકમેક તરફ વર્તવું નહી.

પેહેલેથીજ અમ્યું જેવું સમજમાં આવ્યું અને બોલતું ચાલતું થયું, કે તેની રોજીંદી જીંદગીમાં નિયમિતપણે અને વખતસર પોતાનાં શરીરની જતન લેતાં શિખવવું. સવારે ઉઠ્યુ કે મોહકું હાથ ધોતાં, તેને ખરનો નાનો દાંતનો ધ્રશ આપી અથવા આંગલાં ઉપર દાંતન આપી દાંત સાફ કરતાં, વખતસર નાહી ધોઇને કપડાં બદલતાં, રમતી વખતે કપડાં ખરાબ નહી કરતાં, તથા રમકડાં વગેરેની સંભાળ લેતાં ખરાબર શિખવવું જોઇએ. નાનપણથીજ તેને બીજાં બાળકો સાથે સુજી સમજીને રમતાં, તથા કોઇ વખતે પોતાના રમકડાં બીજાં નાનાં અમ્યાંઓને આપી દેતાં શિખવવું જોઇએ, કે જેથી તે એકલ પેટાપણુનો ખવાસ નહી ધરાવે. રમી રહ્યા પછી પોતાનાં રમકડાં તેની જગ્યાએ પાછા મુકતાં શિખવવું, કે જેથી ધર અખતર જેવું નહી રહે. તેવીજ રીતે તેના કપડાં અને વાપરવાની ચીજો પણ જગે વગે મુકતાં શિખવવું. તે બધું વગે સગે કરે, કે કપડાં સાફ સુક રાખે ત્યારે તેને શાખાશી અને ઉત્તેજણનાં શબ્દો કહેવા જોઇએ, કે જેથી ભવિષ્યમાં પ્રશંસા મેલવવાની હોંશમાં તે બધી ચીજો નિયમિતપણે ખરાબર કરવાનું ચાલુ રાખે.

કદીખી બચ્ચાંને માઆપે પોતાની ઉપર અથવા ખીજાં નાનાં બાળકો ઉપર સરસમ્ બોગવવા દેવું નહીં જોઈએ. અલ્પવૃત્તાં તેઓ સાથે વાજખી-પણું વર્તવું જોઈએ. ધરનાં તેમજ બહારનાં આવ્યાં ગયાં મોટાંઓને માંન આપીને ચાલતાં શિખવવું જોઈએ. ગમે તેવાં લાડકાં અથવા એકપુરાં બચ્ચાંને પણ સારી કેળવણી આપવાથી, અને સારી આદત પાડવાથી, ભવિષ્યમાં તે પોતેખી સુખી થશે, અને ઘડપણમાં માઆપને પણ સુખી કરશે.

કેટલાંક બચ્ચાંઓ સમજના થતાં માઆપને તરેહપસંદના સવાલો પુછે છે. એવી વખતે માથાકુટ કોણુ કરે, કરીને તેને હલામ ટાપે, અથવા ઉડાવવાના જવાબ નહીં આપતાં, અથવા ધમકાવીને ચુપ નહીં રાખતાં, કાળજીથી તેનું મન સમજી શકે તેટલું, અને તેની સેહેલી ભાષામાં તેને જવાબ આપવો. કદીખી તેને જુકડું નહીં કેહેવું, કારણુ બચ્ચાંને માઆપ માટે મોટું માન અને ઉચું મત હોય છે, તે ખોટી દેવા જેવાં પગલાં કદી નહીં ભરવાં. એક વખતે બચ્ચાંને માલમ પડે છે કે તેને મોટું સમજવવામાં આવ્યું છે, તો તેનો ભવિષ્યમાં હમેશા માટે માઆપ ઉપરથી વિશ્વાસ ઉઠી જાય છે. બચ્ચું સવાલ પુછે છે, તે પુરવાર કરે છે કે તેનું ભેજું ખિલે છે. એક ભેજાંને ખિલતું કાઠખી રીતે અટકાવી શકાતું નથી. વળી બચ્ચાંઓ ઘણી વખત એટલાં હઠીલાં હોય છે, કે એક સવાલ પુછતાં તેનો સંતોષકારક જવાબ માઆપ કે લાગતાં વલગતાં તરફથી જો નથી મળતો, તો તેઓ નોકર નફર કે કામ ભલતાં સલતાંને પુછીને, તેનો જવાબ મેળવવાની કાપેશ કરે છે. માટે સૌથી સરસ રીત એ છે કે માઆપોએજ એવા સવાલોના જવાબો સારી રીતે આપવા જોઈએ. તેમ કાઠાથી માઆપ અને બચ્ચાં વચ્ચે હમેશાં પ્રેમ બાળે છે અને એકમેકમાં વિશ્વાસ બેસે છે, અને ભવિષ્યમાં મુશકેલીનાં હીંગામમાં બચ્ચાં સલાહ માટે માઆપ પાસે જાય છે. નહીં તો પરાયાની સલાહથી તેઓની જીંદગીને હાંતી પુગે છે. દાખલા તરીકે નાનાં બચ્ચાંઓ હમેશાં કુટુંબમાં ભાઈ કે બેહેનની આમદ થતી વખતે પુછે છે “એ બેખી ક્યાંથી આવ્યું?” “ડૉક્ટર પોતાનાં બેગમાં લમ આયા” કરીને સાધારણ રીતે જવાબ આપવામાં આવે છે. તેને બદલે તેને ‘સમજવામાં આવે કે “જેમ કુતરી કે ખીલાડીને બચ્ચાં થાય છે, તેમ માતાનાં પેટમાંથી બચ્ચું આવે

છે. માતાના પેટમાં એક કાઠલી હોય છે તેમાં, બચ્ચાંને નાંજીક હોવાથી સંભાળીને રાખવામાં આવે છે, અને જ્યારે મોટું થાય છે ત્યારે તે બહાર આવે છે” તો વધુ સારી અસર થાય. બચ્ચાંને વળી એમ પણ સમજાવવામાં આવે કે એ બાબતસર તેઓએ કોઈ સાથે વાત નહીં કરવી, અને વળી તેને વધુ ખાતરી આપવામાં આવે કે તે મોટું થશે અને સમજમાં આવશે ત્યારે મા અથવા બાપ પોતેજ, તે બાબદની પુરતી સમજણ આપશે, તો બચ્ચું કોઈ અલણ કે અણસમજ માણસ મારફતે આ એક મહાન અને ઉમદા કૂદરતનાં બનાવ વીશે ખોટો અને નુકશાંણકારક ખ્યાલ નહીં મેળવશે.

બચ્ચાં સમજનાં થતાં પીકચરની ચોપડીઓ આપી, તેની સમજણ આપવાથી, અને સવાલ જવાબ કરવાથી બચ્ચાંને અનુમાન કરવાની ટેવ પડશે, અને યાદદસ્ત શક્તી ખિન્નશે.

ધણાં તોફાની બારકસોને નાનપણથી સમજાવી પતાવીને, ધરને લગતી નાની નાની ચીજો કરાવવાથી તે કાબુમાં રહે છે, અને ઉધોગી અને ઉદ્યોગી થતાં શિખે છે. જે સમજી થાય ત્યાંસુધી તેમ કરવાનું ચાલુ રાખવામાં આવશે, તો આજકાલ આપણા ઉધરતા છોકરા છોકરીઓમાં, હાથે જાતે કામ કરવાની જે ખોટી સુગ અને શરમ છે, તે ધીમે ધીમે નિકળી જશે.

ધરમનું શિક્ષણ.

નાનપણથીજ બચ્ચાંને ધરમનું શિક્ષણ, અને તે તરફ માન આપતાં શિખવવું જોઈએ. સમજનું થતાં રોજ રાતે સુતી વખતે ખુદા પાસે પોતાને માટે તેમજ માબાપ માટે સારી દુવા માગતાં શિખવવું જોઈએ, કે મોટપણે ધરમ વિસારી નહીં બેસે. વળી જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય, તેમ તેમ ધરમનું વધુ ને વધુ જ્ઞાન તેને આપવું જોઈએ. ધરમ વગરનું ધનજ્ઞાન દોર સમાન છે.

સાફ ચારિત્ર બનાવવા માટે, અને સદા અશોષને રસતે ચાલવા માટે સૌથી અગત્યની ચીજ ધરમ છે. આજકાલ, અને ખાસ કરીને તંદરેસ્ત

અને આપ્તાદ હાલતમાં હોય છે, ત્યારે માનવી ધર્મરતને જીવી જાય છે, અને દુઃખ પડે છે, ત્યારેજ ખુદાને યાદ કરે છે.

આપણા દેશમાં આગળ વધતી કામોમાં ધરમ તરફ લોકોની બેદર-કારી અને કમઆરથા થઈ છે, અને તે કારણથી માણસનાં વિચાર, વચન અને કાર્યો ઉપર ધરમ, જે આંકાશ મુકે છે, તે આંકાશ ધણે દરજ્જે દુર થયો છે. માણસની જીંદગીમાં બહારનાં દુન્યવી ખેંચાણો, તથા અંદરનાં જીરસાઓ ઉપર કાબુ રાખવા માટે, ધરમ અગત્યનો ભાગ બન્યો છે, કારણ તે માણસને કરણીનો કાયદો શિખવે છે. પોતે જે કરશે, વિચારશે યા બોલશે તેને માટે આયદ તે જવાબદાર રહેશે, એમ સમજતાં સદગુણી જીંદગી ગુજારવી સહેલ થઈ પડે છે.

ધર્મી તે માણસને હું નથી કહેતી, કે જે કલાકો સુધી રોજ ચોપડી લઈને બણે, પણ તક મળવે તારી મારી ગરદન કાપે, અથવા પોતાની ફરજો અદા કરવામાં પછાત પડી, બણવાનું ચાલુ રાખે. હું તો, તે માણસને ધર્મી સમજી છું કે જે ચોપડી લઈને બણતો નહીં હોવા છતાં, ખુદાને સદા પોતાનાં દીલમાં લઈને ફરતો હોય, ખુદાઈ રાહપર ચાલતો હોય, સદગુણી જીંદગી ગુજારતો હોય, પોતાની ફરજો સારી રીતે અને ખુશીથી અદા કરતો હોય, અને એખલો પોતાને માટેજ નહીં જીવતાં, કુટુંબ, કામ અને દેશના બધાં અર્થે પોતાની જીંદગીનો બધો નહીં તો, થોડો ધણો વખત અર્પણ કરતો હોય તેજ ખરો ધર્મી માણસ કહેવાય.

આજે કેટલાંક માણસો, પોતાનો ધરમ સમજવાની તુકલીફ નથી લેતાં, અને પરાયા ધરમો તરફ દોરવાય છે, અને તરેહ તરેહનાં કૃતવાઓ પાછલ વખત અને પૈસાની બરબાદી કરે છે, તેનું મુખ્ય કારણ ધરમની કેળવણી નથી ધરમમાં અપાતી, કે નથી સ્કુલમાં અપાતી. ખુદ માખાપો પોતેજ ધરમનાં ફરમાનો સમજે નહીં તો બચ્ચાંને શું સમજાવે? દેશીઓને હાલમાં કેટલીક સ્કુલોમાં ધરમનું જ્ઞાન અપાય છે તે વખાણવા જોગ છે, પણ ફક્ત ચોપડીમાંથી તરજુમો કરીને બેસી નહીં રહેતાં, તે શિખેલુ, જીંદગીમાં કેમ કામે લગાડવું, તેથી શું સાર આવી શકે છે, તે સમજાવવું જોઈએ. સૌથી વધુ ધરમનાં બીજાં સર્વ ફરમાનો જેવાં કે સચ્ચઈ,

તાબેદારી, પ્રમોશિકપણું, પવિત્ર જીંદગી, સારી રીતભાત, કુટુંબનાં વડાં તરફ માંન ધજતથી કેમ ચાલવું, વગેરે, વગેરે સમજાવવું અને શિખવવું જોઈએ. તેમ થવાથી જરૂર અસલ જેવું થોડું જોમ અને ધરમનું ઝેહેન પ્રગટી નિકળશે.

આજ કાલનો ઉધરતો વર્ગ ઉછાછળો, બેઅદ્ય અને રીતભાત વગરનો હોવાની ઘણે ઠેકાણેથી ફરીયાદ થાય છે, પણ તેમાં તે લોકનો ઝાઝો કસુર નથી. કસુર ખોટી કેળવણીનો છે. માળાપ પેહેલાં જન્મથી નાનું અણુ-સમજ છે, દહાડે વારેનું થઈને શિખશે કરીને બેદરકાર રહે છે; મોટપણે તે લોકની આદત ખરાબર ઘડઘ યુકેલી હોવાથી, અને ઘણું મોડું થવાથી, ગમે તેવી કાળજી અને જેહેમત છતાં પણ બચ્ચાં સુધરતાં નથી.

સારી રીતભાત.

નાનપણથીજ બચ્ચાંને ધરમાં સારી રીતભાત વાપરતાં શિખવવું જોઈએ. જે તેને શિખવવામાં નહીં આવે તો ખરું ખોટું તે કેમ સમજી શકે? બહાર કેવી રીતે વર્તવું, આખર અંદાજથી ચાલવું, ખરાબ ભાષા નહીં વાપરવી, વગેરે ચીજો નાનપણથીજ તેઓને શિખવવી જોઈએ.

બચ્ચાં ઉપર ઘટતો આંકેશ રાખવાની અગત્યતા.

બચ્ચાં ઉપર પુરતો આંકેશ રાખવો જોઈએ. તેઓ કેવી રીતે પોતાનો બખત પસાર કરે છે, તેઓ ફરવા જાય છે ત્યારે કાણુ સાથે રમે છે, બહાર કેવી રીતે વર્તે છે, સ્કુલમાં તેઓને કેવી જાતનું શિક્ષણ અપાય છે, અને પોતાનાં બચ્ચાંઓને કાણુનાં હાથમાં સોંપે છે, તેની તકેદારી કરવાની માળાપની ફરજ છે.

નાનાં બચ્ચાં બહાર નોકરો સાથે ફરવા જાય છે, ત્યારે નોકરો જે ગમે તે બીલીત્સ ભાષા બોલે છે તે સાંભળીને શિખે છે, અથવા નોકરો માંહિમાંહિ વાત કરે છે, તેટલાં બચ્ચાં બીન ઇચ્છવા જોગ સાથીઓ સાથે રમત કરતાં કુટેવો શિખે છે.

નાનપણથીજ રોજ રાતે સુતી વખતે બે પાંચ મીનીટ આખો દહાડો શું કાણું, તે જાણવાની મા કે બાપ કાષેશ કરે તો કંઈપણ ખરાબ આદત,

તેઓ અખત્યાર કરતાં હોય તો જણાઇ આવે, અને સમજાવીને તરત તોડી નાખવાનું બની શકવા ઉપરાંત, બચ્ચાં અને મા બાપ વચ્ચે વિશ્વાસનો મજબુત ગાંઠ બંધાશે.

ધણાં બચ્ચાંઓ મોટાં થતાં અનધટતું છુટ્ટાપણું લે છે, અને ન છાજતી રીતે વર્તે છે, તેનું કારણ એ છે કે નાનપણથીજ તેઓ ઉપર, વાલીઓ પુરતો આંકેષ રાખતાં નથી.

સાચ્યાઇ અને પ્રમાણિકપણું.

નાનપણથીજ બચ્ચાંને સાચ્યું બોલતાં અને પ્રમાણિકપણે વર્તતાં શિખવવું જોઇએ. તેનું જીહું, લઇ ચલાવવું નહીં જોઇએ. જે છોકરું ઘરમાં જીહું બોલી અને અપ્રમાણિકપણે વર્તીને ફાવી ગયું હશે, તે સ્કુલમાં પણ ખોટું બોલશે, ઠગઇ કરશે, અને સૌથી વધુ આગળ ચાલીને ધંધા ધાપા-માંખી તેમ કરી, આયદે કુટુંબ, કામ અને દેશને હાંની પુગાડશે. આપણે ધણાં દાખલા જાણ્યે છીએ કે જેમાં મોટા મોટા આધેદારો, લાંચ રસવત લઇને ગરીબ લોકને નુકશાણ કરે છે, અને દેશને પછાત નાંખે છે.

સાદાઇ અને કરકસર.

નાનપણથીજ બચ્ચાંને સાદાં કપડાં પહેરાવવાં જોઇએ, અને કપડાં રમકડાં વગેરેની પુરતી સંભાળ લેતાં શિખવવું જોઇએ. નાહકમાં કપડાં ફારતોડ કરતાં, અથવા રમકડાં ભાંજોડ કરતાં તેઓને અટકાવવાં જોઇએ, કે જેથી કરકસર શિખે. એ ગુણ ખિલવવાની સૌથી સરસ રીત એ છે કે, નાનપણથીજ પૈસા એકઠા કરવાનો એક નાનો દાખડો બચ્ચાંને આપવો, તેમાં પૈસા એકઠા કરવાની લાલચથી તે કરકસર કરતાં શિખે. કરકસર શિખવા ઉપરાંત, જે તે પૈસા તે બચ્ચાંને નામે ખેંકમાં મુકવામાં આવે તો આગલ ચાલતાં કેળવણીમાં તેને કામ આવશે.

મોજશોખ અને રમત ગમત.

બચ્ચાંને અલખતાં મોજશોખના સાંધનો પુરાં પાડવા જોઇએ, પણ તે સંભાળીને કરવું જોઇએ. નહીં તો ફરવા હરવાનો અને મોજમજાહનો

શોખ એટલો વધી પડશે કે મોટું થતાં બચ્ચું શિખવા ઉપર પુરતું ધ્યાન નહીં આપશે. નાનાં બચ્ચાંને નાટક સીનેમામાં નહીં લઇ જવું જોઇએ.

નાનપણમાં બચ્ચાંને રમીનેજ દહાડા પસાર કરવાનાં છે, અને જેમ તે રમશે દોડશે, તેમ તેનું બદન ખિલશે. ઘણાં માઆપો જરા બચ્ચું દોડ્યું તો પડી જાય તેની બ્હીકથી તેને તેમ કરતાં અટકાવે છે, મસતી તોફાન કાઢ્યું તો ધાક ધમકી આપે છે, પણ તેમ નહીં થવું જોઇએ. એ એક તંદરોસ્ત ઉધરલાવની નિશાની છે અને તેને અટકાવવાથી બચ્ચું બીજી હાંનીકારક રમતમાં વખત પસાર કરશે. તેવાં મસતીખોર બચ્ચાંની રમત ને સન્માર્ગે દોરવવાની કોષેશ કરવી જોઇએ.

વધુમાં માઆપે બચ્ચાંની રમતમાં લાગ લેવો જોઇએ, કે જેથી માઆપ અને બચ્ચાં વચ્ચે પ્રિતનો ગાંઠ મજબુતીથી બંધાય.

કસરત.

નાનપણથીજ થોડું થોડું ધરતું કામ કાજ સોંપવું, જેવું કે મા અથવા આપે પોતાને માટે જોઇતી કરતી ચીજો લાવ લઇ જાવ કરતાં શિખવવું, રમકડાં સફષ્ટદાર રાખતાં શિખવવું, નાની ઝાડુ આપી કચરો કહાડતાં શિખવવું, કટકો આપી સરસામાન નુછતાં શિખવવું. વળી તેઓને બરની થોડી ઘણી હાથ પગ ઉચકવાની અને હલાવવાવી કસરત શિખવવી. ધરમાં મોટાં માણસો કરતાં હોય તો ત્યાં ઉભાં રાખીને જોવા કહેતાં તેઓની નકલ કરતાં જરૂર શિખશે.

છોકરાઓને પણ ધરતું કામ કાજ કરતાં શિખવવામાં ખોટું નથી. એવાં ઘણા સારે ધેરનાં માટીડાઓને મેં જોયા છે કે જેઓ ધરમાં અડી બીડીના વખતે મોટા મદદગાર થઇ પડે છે.

ધાક ધમકી.

બચ્ચાંને ધાક ધમકીથી, અને બ્હીક આપીને કાણુમાં રાખવાની કોષેશ કદીબી નહીં કરવી. તેથી બચ્ચાનાં ભેજાં અને હૃદય ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. મોટાં માણસોને ગભરાતને લીધે કેઇ વખતે ઝાડ થઇ

આવે છે, તો કાંઈ વખતે બેભાન બની જાય છે, તો પછી આવા નાજુક જીવોને, રાતે જલદી સુષ્પ જાય, અથવા મસતી કરતું કે રડતું અટકાવવાની નેમથી તેઓને અધારી કાઢીમાં બંધ કરે છે અથવા નોકરોને તરેહ પસંદનાં બીહાંમણાં કપડાં પેહેરાવી, તેઓની સાંમે મોકલે છે ત્યારે માઆપો શું કરે છે, તેનો ઝાઝો ખ્યાલ કરતાં હોય એમ લાગતું નથી. કાંઈ વખતે આવા શોક (Shock) અથવા ધાસ્તીથી બચ્યાનાં મન ઉપર એટલી ખરાબ અસર થાય છે કે તે મોટપણુ સુધી ચાલુ રહે છે. તેનો દાખલો કેટલાંક ધુન્નરાં અને અરધાં ઘેલાં જેવા આશામીઓ પુરા પાડે છે.

નાનાં બચ્યાં અને સ્કુલ.

કેટલાંક માઆપો બચ્યાં કંટાળો નહીં આપે કરીને ત્રણ ચાર વરસનું થતાં મેહતાજીની, અથવા કીનદરગારતન સ્કુલમાં મોકલી દેછે, અને પોતાની બધી જોખમદારી શિક્ષકોનાં ખભાંપર નાંખે છે. તેવાં માઆપો ભુલી જાય છે કે એક રૂ ૨૫ થી ૩૦) કમાનાર શિક્ષકની કાનનાં શિ હોઈ શકે? તેને પોતાને ઝાઝું નહીં આવડે તો બચ્યાંને શું શિખવે? વળી તેને તો કલાસમાં ૨૫ થી ૩૦ છોકરાં સાંમતાં સંભાળવાનાં હોય છે, એટલે દરેક બાળક ઉપર છુટ્ટી દેખરેખ રાખવી મુશ્કેલી છે. માટે તેઓ ઉપર આશા બાંધી પોતે નબરવશ બેસતું, તે પોતાનાં બચ્યાંનાં ભવિષ્ય શીદા બનાવવા ખરાબર છે.

તદન નાનાં ઉંઘરતાં, કુમળાં બચ્યાં ઉપર હૃદયહારનો શિક્ષણનો બોજો નાંખવાથી તેનાં ભેજાંપર ભાર પડે છે, અને શરીરના ભોગે મન કેળવાય છે. તંદરોસ્તી હશે તોજ એક બચ્યું શંતોષકારક રીતે પોતાનો અભ્યાસ કરી શકશે, અને ઉંમરે પુગતાં દુન્યવી ફરજો ઉપાડી શકશે. તેટલાં માટે નાનપણમાં બચ્યાંનો બાંધો અને ચારિત્ર ખિત્તવવાની મુખ્ય કાળજી કરવી કે જ્યાં મોટપણુ તેઓ સદગુણી, ધર્મી અને આખર ઇત્તવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો થયા પાંમે, કુંડુંબ, કામ, અને દેશને શોભા આપે, તથા ઉપયોગી અને ઉદ્યોગી શેહેરીઓ બને.



મકરણ ૨૨ મું.

અચ્ચાંને ઉછેરવામાં આપની ફરજ અને જોખમદારી.

ધણા માટીડાઓ એમજ સમજે છે કે તેઓ કમઘને લાવે અને ધણી વાણી અને અચ્ચાંનું પાલણુ પોષણ કરે, એટલે તેઓની ફરજ અદા થઈ ગઈ, અને બાકીનું બધું કરવાનું સ્ત્રીઓનું કાંમ છે. સ્ત્રીઓને માથે ધણી જોખમદારી અને બોજ છે, જેવું કે ઘર અને નોકર ઉપર દેખરેખ રાખવાની, અચ્ચાં ઉધારવાની, ઘરને લગતી દરેક ચીજને પુરી પાડવાની, સીક-માંદાની માવજત કરવાની, અને ઘરનાંઓનાં પોશાક વગેરે પુરા પાડવાની છે. એ સંજ્ઞાનું બરાબર કરી શકવાને તેઓને બાજે વખતે જરૂરી કેળવણી અને તાલીમ પણ આપવામાં નહીં આવેલી હોવાથી, તે બોજને સરળ રીતે ઉઠાવવો તેઓ માટે બહુ મુશ્કેલી થઈ પડે છે. તેમાં અચ્ચાંને સારી રીતે ઉછેરવાનું, તેની કેળવણીપર ધ્યાન આપવાનું બધું તેણીને એકલીને માથેજ નંખાય, તો કુદરતી રીતે તે કાંમ સંતોષકારક રીતે થઈ નહીં શકે, તે સમજવું સહેલ છે. બીજાં દરેક કાંમમાં એક કરતાં બે ભેગાં વધુ સારાં પરીણામ લાવી શકે છે તેવીજ રીતે માટીડાઓ, જેઓ અચ્ચાંને જન્મ આપવામાં જોખમદાર છે, તેઓ પોતાનાં અચ્ચાંની કેળવણી અને સારી રીતે ઉછેરવામાં પોતાની ધણીયાંણીઓને મદદ કરે, તો પોતાની ફરજ વધુ સારી રીતે અદા કીધેલી ગણાશે. ખાસ કરીને છોકરાઓની કેળવણી અને રહેણી કરણી ઉપર બાપ વધુ સારી રીતે દેખરેખ રાખી શકે છે. મનની કેળવણી ઉપર ધ્યાન આપવાને મા કરતાં બાપ વધુ લાયક છે, કારણ આજ કાલ બેમાંથી બાપ વધુ કેળવાયેલો હોય છે.

બાપે પોતાના જાતી દાખલાથી પોતાનાં અચ્ચાં ઉપર સારો છાપ બેસાડવો જોઈએ, પોતાનાં અચ્ચાં તંદરોસ્ત જન્મે તે માટે પોતાની તંદરોસ્તી સંભાળવી જોઈએ અને કોઈબી જાતનાં, અને ખાસ કરીને ઉડતા ગરમીનાં રોગોથી નિરાળું રહેવું જોઈએ.

વધુમાં એક માતાના મનની હાલત, તેણીનું સુખ, તંદરોસ્તી વગેરે તેણીનાં ધણીની વર્તણૂક ઉપર મોટો આધાર રાખતાં હોવાથી, માટીડા-

ઝોઝે પોતાની ધણીયાણીઓ તરફ, ખાસ કરીને ન્યારે બચ્ચું પેટમાં હોય ત્યારે, તથા બચ્ચું જન્મ્યા પછી પણ, ધણી કાળજી રાખવી ધટારત છે. તેવીજ રીતે બચ્ચાંનાં જન્મ વખતે સારી માવજત થાય તેવી ગોઠવણ કરવાની તેની ફરજ છે. તેથી સ્ત્રી જલદીથી સારી થઇ, અસલ હાલત ઉપર આવી જવાથી, ઘર અને કુટુંબ તરફની પોતાની ફરજો સારી રીતે બજાવવા ઉપરાંત તેણીની બિમારી પાછળ ઝાઝો ખર્ચ નથી કરવો પડતો, એટલે આયદે ધણીને કાયદો થાય છે.

દરેક પરણેલાં બેડાંની આબન ફરજ છે કે સારા તંદરોસ્ત, ચબરાક, નીતિમાંન શેહેરીઓ નિવડે તેવાંજ બચ્ચાંને જન્મ આપવો. નબળાં મગજનાં, નકારી ચાલનાં, શરીરે દુબળાં અને દુઃખી દરદી અને ખોડ ખાપણવાલાં, કુટુંબ, કોમ અને દેશને બોળ સમાન થઇ પડે તેવા બચ્ચાં કરતાં, નહીં હોયાંજ સારાં.



થોડા અગત્યના “નકારો”

૧. તરતનાં જન્મેલાં બાળકને એરંડ્યું તેલ અથવા બીજે કોઇખી બેલાબ આપવો નહીં. માનું પેટેલું દુધ તે ગરજ સારે છે. પહેલાં થોડા દિવસ લીલા રંગના ઝાડા થાય છે, તે અટકાવવા નહીં બેઘએ. તેથી બચ્ચાંને કોઠો સાફ થાય છે. ત્યારપછી પણ બચ્ચાંને જરા જરામાં એરંડ્યું તેલ પાવું નહીં, પણ જરૂર પડે તો Philip's Milk of Magnesia આપવું.

૨. માનું દુધ ઘટ નહીં દેખાતુ હોય અથવા બદલજમી કરતું હોય, તો તરત છોડવી નહીં દેવું. સૌથી સરસ માતાનું દુધ પાતળુંજ હોય છે. બદલજમી ધડી ધડી દુધ પાવાથી થાય છે.

૩. માને ગમે તેટલું થોડું દુધ કાં નહીં હોય, તોખી તે બચ્ચાંને પાવું બેઘએ, અને તે વધારવાનાં સધલા ધલાંને અજમાવ્યા વગર, અને ડાકટરની સલાહ લીધા વગર કદીખી છોડી દેવું નહીં બેઘએ.

૪. બચ્ચાંને ત્રણ કલાકની અંદર કદીખી દુધ નહીં પાવું.

૫. બચ્ચાંને રાતે દુધ નહીં પાવું.

૬. બચ્ચું ૨૩યું કે બસ તરત ધવડાવવું નહીં, પણ તે થું કારણે રડે છે, તે શોધી કહાડીને તેનો ધલાજ કરવો.

૭. બનતાં સુધી બચ્ચાંને પાવાનું ઉપરનું દુધ, મલમલનું કપડું ઢાંકી ને ખુદ્દી હવામાં બહાર રાખવું.

૮. ઉપરનાં દુધમાં એકદમ ફેરફાર કરવો નહીં.

૯. દુધની બાટલી અને બોટણી તદ્દન સ્વચ્છ રાખવી.

૧૦. પેટનું કુડ અને શાંત રાખવા માટે આવતી તરેહ પસંદની દવાઓ દાક્ટરની સલાહ વગર કદીખી આપવી નહીં.

૧૧. સખત ઝાડો કે બદલજમી થઇ હોય તો, એક દિવસ ખાલી ગરમ પાણી ઉપર બચ્ચાંને રાખવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૨. દર પંદર દિવસે બચ્ચાંનો વજન લેવો.

૧૩. બોટણી કે અંગોઠો આખો વખત ચુસવા દેવો નહીં.

૧૪. ચોવીસ કલાક સુધી ઝાડો નહીં થાય તો તરત ધલાજ કરવો.

૧૫. ઘડી ઘડી બચ્ચાંનું મોહકું અંદરથી હાથ નાખીને સાફ કરવું નહીં, તેમ કીધાથી ચાંદાં પડે છે. ફક્ત નહવડાવતી વખતે સાફ કરવું.

૧૬. બચ્ચાંને બંધાર ઓરડામાં રાખવું નહીં, પણ ઓરડાનાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં. શરદી ખુદ્દી હવાથી નથી થતી, પણ બંધાર જગ્યા-માંથી એકદમ ખુદ્દી હવામાં જવાથી થાય છે.

૧૭. બચ્ચું સુવે ત્યારે કદીખી ઝીણાંમાં ઝીણાં કપડાંથી પણ તેનું મોહકું ઢાંકવું નહીં.

૧૮. બચ્ચાંને સુવાડવા માટે હિચ નાંખવી નહીં.

૧૯. બચ્ચાંને કદીખી માનાં બિજાનામાં સુવાડવું નહીં. બચ્ચાંને શાંત રીતે રહેવા દેવું. દરેક આયાં ગયાંને રમાડવા દેવું નહીં.

૨૦. બચ્ચાંને બેચેંની અથવા કંઈખી બિમારી થતાં તરત દાક્ટરની સલાહ લેવી. તેમ કીધાથી આયંદે પૈસાની અને બચ્ચાંની તાંદરોસ્તીની બરબાદી થતી અટકશે.

૨૧. ઓળખાણ પિછાનવાલા અથવા નોકરોને, બચ્ચાંને ચુંબણ (Kiss) કરવા દેવું નહીં.

સાંકેબ્યુ.

બાબદોની

સંખ્યા.

સફો.

| | | | | | |
|---|-----|------|-----|-----|----|
| પ્રસ્તાવના | ... | ... | ... | ... | ૧ |
| અભિપ્રાયો | ... | ... | ... | ... | ૨ |
| મારી તરફનાં બે બોલ | ... | | ... | ... | ૯ |
| ૧ સ્ત્રીનો દરજ્જો અને તેની જોખમદારી | ... | ... | ... | ... | ૧ |
| ૨ સ્ત્રીની ફરજો અને તેને બરની અપાવી જોઈતી કેળવણી... | ... | ... | ... | ... | ૨ |
| ૩ સ્ત્રી એક માતા તરીકે | ... | | ... | ... | ૫ |
| ૪ સુવાવડથી નિપજતાં માતાનાં મરણનાં કારણો | ... | ... | ... | ... | ૬ |
| ૫ મોટા બાળ મરણ પ્રમાણનાં કારણો | ... | | ... | ... | ૯ |
| ૬ બાળ મરણ ઘટાડવાના ધલાજો | ... | ... | ... | ... | ૧૩ |
| ૭ સ્ત્રીનાં ગુપ્ત ભાગની રચના | ... | ... | ... | ... | ૧૬ |
| ૮ હમેલદાર (ગર્ભવંતી) સ્ત્રીની સંભાળ... | ... | ... | ... | ... | ૧૯ |
| ૯ હમેલ દરમિયાન માતાની મનની હાલતથી બચ્ચાંપર થતી અસર | ... | ... | ... | ... | ૨૫ |
| ૧૦ માબાપ મારફતે બચ્ચાંમાં ઉતરતા રોગો | ... | ... | ... | ... | ૨૬ |
| ૧૧ બાળકનું અધુરે જનમવું | ... | ... | ... | ... | ૨૯ |
| ૧૨ સુવાવડ વખતે જોઈતી વસ્તુઓની ટીપ | ... | ... | ... | ... | ૩૦ |
| ૧૩ સુવાવડી સ્ત્રીની માવજત | ... | ... | ... | ... | ૩૧ |
| ૧૪ ધવડાવનારી માતાની જાતન | ... | ... | ... | ... | ૩૪ |
| ૧૫ ધવડાવનારી આયા | ... | ... | ... | ... | ૩૬ |
| ૧૬ બાળક અને તેના હકો | ... | ... | ... | ... | ૩૭ |

| | | |
|----|---|----|
| ૧૭ | તરતનાં જન્મેલાં બાળકની જાતન | ૩૯ |
| ૧૮ | બાળકનો ખોરાક,—માતાનું દુધ, ઉપરનું દુધ... | ૪૪ |
| ૧૯ | બચ્ચાંનો ધાવણુ છોડ્યા પછીનો ખોરાક | ૫૨ |
| ૨૦ | અધુરે જન્મેલાં બાળકની માવજત | ૫૪ |
| ૨૧ | બચ્ચાંનાં ચારિત્રની ખિલવણી,—તે કેમ કરવી, ધર્મ જ્ઞાન, સારી રીતભાત, ઘટતો આંકોષ, પ્રમાણિકપણું, સાદધ અને કરકસર, કસરત, ધાકધમકી અને રકુલ | ૫૮ |
| ૨૨ | બચ્ચાંને ઉછેરવામાં બાપની જોખમદારી અને ફરજ | ૭૨ |
| | થોડાક અગત્યનાં “ નકારો ” | ૭૩ |



પ્રગટ કરનાર ડૉ. મીસ જરબાનુ એ. મીસ્ત્રી, રતન મેનશન, ફૌરજેટ, ઝીટ,
ગ્રાંટ રોડ, મુંબઈ, ને માટે ધી ફાઈ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ, નં. ૧, પારસી બબ્બર
ઝીટ, કોટ, મુંબઈ મધ્યે, હો. તે. અંકલેસરીઆએ છાપ્યું છે.

